OFFICE OF PREVENTION, EDUCATION, AND CONTROL

su CORAZÓN *su* VIDA

MANUAL DEL PROMOTOR Y PROMOTORA DE SALUD

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE



su CORAZÓN, *su* VIDA

MANUAL DEL PROMOTOR Y PROMOTORA DE SALUD



DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

Public Health Service

National Institutes of Health

National Heart, Lung,
and Blood Institute

NIH Publication No. 00-4087

May 2000

No hay nadie como tú

Dedicado a los promotores de salud

Caminas por la calle alegre y sonriente;
tienes sed de saber y compartir lo que aprendes;
tienes sueños de un mundo mejor,
mas no sabes que en el mundo no hay nadie como tú.

El corazón das a tu familia y tu comunidad;
en tu barrio no hay persona que sea difícil de alcanzar.
Con el corazón vibrante pregonas la esperanza, la salud y el valor,
mas no sabes que en el mundo no hay nadie como tú.

La salud del corazón es importante y tú lo sabes bien;
con perseverancia y entusiasmo luchas por mejorar tu salud.
Tú eres el ejemplo y la inspiración de tu comunidad;
mas no sabes que en el mundo no hay nadie como tú.

Sabes que no es fácil cambiar viejas costumbres;
la vida sedentaria, la sal y la grasa en abundancia ya son cosas del pasado.
Hoy eres un ejemplo para tu familia y tu comunidad,
mas no sabes que en el mundo no hay nadie como tú.

Nadie escucha como tú,
nadie sabe ponerse en los zapatos del que sufre como tú,
nadie tiene la valentía de cambiar el mundo como tú.
Hoy quiero que sepas que en el mundo entero no hay nadie como tú.

Gloria Ortiz

Indice

Organizaciones

Las siguientes organizaciones apoyan y recomiendan el uso de este manual:
American Public Health Association Latino Caucus
Community Health Education Center in Boston
Interamerican College of Physicans and Surgeons
Lay Health Workers/Promotores National Network, Inc.
National Council of la Raza
National Federation of Hispanic Owned Newspapers
National Hispanic Medical Association
United States Mexico Border Health Association
University of Arizona Rural Health Office and the Border Vision Fronteriza Initiative

Equipo Piloto de Implementación del Programa "Su corazón, su vida"

Teresa Andrews
Promotora de Salud
Escondido Community Health Center
Escondido, CA

Ruth Bragg
Office of Hispanic & Multicultural Affairs
Howard University Hospital
Washington, DC

Antonio Delgado, Ph.D.
Vice President
Hands Across Cultures Corporation
Española, NM

Diana Huertas
Nutrition Aid
University of Maryland
Cooperative Extension Service
Extension Food and Nutrition Education Program
Greenbelt, MD

Odelinda Hughes
Educator de Salud y Diabetes
Centro San Vicente
El Paso, TX

Janet Lucero
Promotora de Salud
Hands Across Cultures Corporation
Española, NM

Ruth M. Manzano
Director
Health Promotion
Program Development Department
Escondido Community Health Center
Escondido, CA

Benita Pedraza
Promotora de Salud
Centro San Bonifacio
Chicago, IL

Rosario Sánchez
Promotora de Salud
Centro San Bonifacio
Chicago, IL

Esperanza Vásquez
Promotora de Salud
Centro San Vicente
El Paso, TX

Estimado Promotor y Promotora de Salud

Las enfermedades cardiovasculares como las enfermedades del corazón y el derrame cerebral son la causa número uno de muerte de los norteamericanos, incluidos los latinos. Lo importante es saber que hay muchas cosas que se pueden hacer para reducir los factores que aumentan el riesgo de que una persona desarrolle enfermedades cardiovasculares como la presión arterial alta, el colesterol alto en la sangre, el sobrepeso, el hábito de fumar, la inactividad física y la diabetes. Lo bueno es que con un poco de información, la práctica de algunos hábitos y algo de motivación, es posible realizar cambios de estilo de vida que nos ayudan a gozar de mejor salud.

El programa *Su corazón, su vida* está diseñado especialmente para usted que trabaja en las comunidades latinas como promotor(a) de salud. El manual describe cómo presentar distintos temas sobre la salud del corazón a grupos de la comunidad. Contiene actividades prácticas que ayudan a las personas a efectuar cambios sencillos, prácticos y duraderos para prevenir las enfermedades del corazón. Usted puede usar este programa para enseñar a las personas la forma de promover la salud del corazón para ellos y sus familias. Este manual también puede servir para capacitar a promotores de salud, o de base para realizar actividades de promoción de salud.

Su corazón, su vida está dedicado a usted y a los promotores de salud de todo el país. Con su labor dedican su tiempo y energía a ayudar a otros a mejorar su salud. Le rogamos que use este manual para ayudar a otros a disfrutar una vida más larga y saludable. Usted puede lograr hacer un cambio positivo en su comunidad.

Le deseo mucho éxito,

Claude Lenfant, M.D.

Director
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Agradecimientos

Tras un largo recorrido, el programa *Su corazón, su vida* es el resultado del talento y la dedicación de muchas personas, grupos y organizaciones dedicados a ayudar a las comunidades latinas a vivir vidas más sanas. Repitiendo las sabias palabras del maestro Paulo Freire:

"¿Qué se puede decir a quienes trabajando amorosamente, paso a paso, transforman su caminada en una extraordinaria marcha milla a milla? Puedo solamente decir que continúen, llenos de esperanza, de coraje, de convicción, y de amorosidad. Solamente así se cambia el mundo".

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre extiende su profundo agradecimiento a las siguientes instituciones y personas: La Alianza Comunitaria para la Salud del Corazón por su visión y numerosas contribuciones durante la preparación de este manual.

Juan Romagoza, Director Ejecutivo, el personal y los promotores de salud de la Clínica del Pueblo por su importante papel en las pruebas preliminares del manual y por compartir sus opiniones y experiencias para mejorarlo.

Amanda Aguirre, M.A., R.D., Directora Ejecutiva, y Tuly Medina, Coordinadora de Conferencia de Western Arizona Health Education Center, Inc. y la Red Nacional de Promotores de Salud por la oportunidad de utilizar el manual para capacitar a 100 promotores de salud en la primera y segunda National Lay Health Worker/ Promotores Conference en Arizona. Su guía, apoyo y recomendaciones ayudaron a perfeccionar el manual.

Asesores

Rina Alcalay, Ph.D.
Profesora Adjunta
University of California at Davis
Berkeley, CA

José O. Arrom, M.A.
Coordinador de Investigación
Midwest Latino Health Research, Training, and Policy Center
Chicago, IL

Héctor Balcazar, M.S., Ph.D.
Profesor Adjunto
Arizona State University
Tempe, AZ

Lissette Blondet
Directora
Community Health Education Center
Boston, MA

Ariela Carbonell Rodriquez, Ph.D.
Directora de Servicios Sociales
Little Havana Activities and Nutrition
Center of Dade County, Inc.
Miami, FL

Verónica Giubergia
Neumóloga Pediatra
Médica Visitante
Hospital de Pediatría Juan P. Garrahan
Buenos Aires, Argentina

Yanira Cruz González, M.P.H.
Directora de Programas de Salud
Centro de Promoción de Salud
National Council of la Raza
Washington, DC

Odelinda Hughes
Educadora de Salud y Diabetes
Centro San Vicente
El Paso, TX

Jann Keenan, Ed.S.
Especialista en Alfabetización
Elemental
The Keenan Group
Ellicot City, MD

Eva Moya, L.M.S.W.
Gerente de Proyecto
Iniciativa de Border Vision Fronteriza
University of Arizona Rural
Health Office
El Paso, TX

Ivonne Rivera
Directora
Deparatmento de Servicios para Familias
Children’s National Medical Center
Washington, DC

Carlos Ugarte, M.S.P.H.
Coordinador
Hispanic Communications Initiative
National Institutes of Health
Bethesda, MD

Equipo Coordinador del Programa *Salud para su Corazón* del NHLBI

Matilde Alvarado, R.N., M.S.N.
Jefa del Equipo de *Salud para su Corazón*
Coordinadora de Educación y Programas
de Alcance Comunitario para Grupos
Minoritarios
Oficina de Prevención, Educación, y Control

Eileen Newman, M.S., R.D.
Asesora de Educación sobre Nutrición
Oficina de Prevención, Educación, y Control

Gloria Ortiz
Analista de Programas Internacionales
Oficina de Programas Internacionales

Laina Ransom
Directora de Producción de Publicaciones
Oficina de Prevención, Educación, y Control

Colaboradores

Amalia Cabib
Traductora Profesional
Potomac, MD

Maxine Forrest
R.O.W. Sciences, Inc.
Rockville, MD

Carmen Moreno, M.P.H., R.D.
Proyecto Por La Vida
University of California at San Diego
San Diego, CA

Acerca de Su corazón, su vida

Este manual es parte del programa *Su corazón, su vida.* El programa consiste en:

- *Su corazón, su vida: Manual del promotor y promotora de salud.* NIH Publication No. 00-4087 (Also in English: *Your Heart, Your Life: A Lay Health Educator's Manual.* NIH Publication No. 99-3674)

- *Su corazón, su vida: Dibujos educativos para el promotor de salud (Bilingüe).* NIH Publication No. 99-3275.

- La fotonovela y un cuaderno de trabajo *Más vale prevenir que lamentar: Una guía para la salud del corazón.* NIH Publication No. 99-3646.

- Un video, *Tu corazón, tu vida,* que contiene una serie de mininovelas de 60 segundos acerca de cómo proteger el corazón. # 55-886.

El programa *Su corazón, su vida* brinda a los latinos la información, las destrezas y la motivación necesarias para combatir las enfermedades del corazón.

Su corazón, su vida es parte de la iniciativa *Salud para su Corazón* patrocinada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y la Oficina de Investigación sobre la Salud de la Población Minoritaria de los Institutos Nacionales de la Salud. *Salud para su Corazón* proporciona las herramientas y la metodología para promover la salud del corazón a nivel comunitario, familiar y personal en la población latina de los Estados Unidos.

Salud para su Corazón también ha preparado el siguiente material:

- *Proteja la salud del corazón: Guía para establecer programas en comunidades latinas.* Esta es una guía, escrita en inglés, y un vídeo de 7 minutos, para profesionales de la salud y programas comunitarios para establecer un efectivo programa de promoción de la salud del corazón en comunidades latinas. NIH Publicación No. 99-3796

- *Platillos latinos ¡Sabrosos y saludables!* Este libro de cocina bilingüe contiene recetas modificadas de platillos tradicionales latinos saludables para el corazón. NIH Publicación No. 96-4049

- Ocho folletos bilingües fáciles de leer sobre la prevención de las enfermedades del corazón. # 55-745

- *De corazón a corazón: Guía bilingüe para organizar una charla*. Se trata de una guía práctica que enseña cómo dirigir discusiones de grupo, o charlas, sobre la salud del corazón en iglesias, centros comunitarios y otros lugares. La guía está acompañada de un vídeo de dos programas educativos en español "Por amor al corazón" y "Cocinar con su corazón en mente". NIH Publicación No. 97-4050

Información sobre cómo obtener estos materiales se encuentra en la cubienta de atrás.

La importancia del promotor(a) de salud

Las sesiones de *Su corazón, su vida* están diseñadas para ser dirigidas por un promotor de salud. Los promotores de salud desempeñan un papel clave en la tarea de mejorar la salud de las comunidades latinas. Ellos ayudan a las personas a aprender temas relacionados con la salud y les motivan a llevar una vida más sana. Sin ellos, muchos latinos posiblemente no recibirían esa información vital.

Los promotores de salud efectivos poseen cualidades especiales. Conocen bien a sus comunidades. Están dedicados a mejorar la salud de la comunidad a la que pertenecen. Les agrada enseñar a los demás, se sienten cómodos frente a un grupo y saben cómo trabajar con un grupo. También son:

- Buenos oyentes
- Atentos
- Pacientes
- Justos
- Razonables
- Le gusta ayudar a los demás
- No juzgan a los demás
- Agradables
- Accesibles
- Seguros de sí mismos
- Dispuestos a lograr cambios para mejorar su propia salud

Le agradecemos su interés y su deseo de ayudar a los latinos a proteger la salud del corazón. Mucho nos agradaría recibir sus opiniones acerca de que funcionó y que no funcionó en este programa. Le rogamos que envíe sus comentarios y experiencias a:

Matilde Alvarado, R.N., M.S.N.
NHLBI
31 Center Drive, MSC 2480
Bethesda, MD 20892-2480
Correo Electrónico: Alvaradm@nhlbi.nih.gov
Unase a la red de información del NHLBI: www.nhlbi.nih.gov

Como usar este manual

Promotores de salud

¡Este manual es para usted! Las nueve sesiones entretenidas y educativas del manual *Su corazón, su vida* contienen la información que usted necesita para dirigir las sesiones. Las sesiones ayudan a los participantes a aprender qué pueden hacer para prevenir las enfermedades del corazón. El manual provee, además, hojas de trabajo y volantes para que los participantes los lleven a su casa para volver a leerlos y compartirlos con la familia y los amigos. Se señalan también sugerencias para la enseñanza de grupos y para comenzar un programa en su comunidad.

Capacitadores de promotores de salud

¡Este manual también es para usted! El manual *Su corazón, su vida* puede utilizarse para capacitar a promotores de salud. Lleve a cabo la capacitación como si estuviera presentando el programa a grupos de la comunidad. Examine también la estructura del manual e incluya las actividades especiales de capacitación en las sesiones 1, 7 y 9. Estas actividades que comienzan en la página 225 se describen en el apéndice.

Acerca de las sesiones

Las sesiones ofrecen distintos temas sobre la salud del corazón (ver el cuadro).

- El manual contiene información extra para ayudarle a contestar preguntas en las sesiones.
- Una colección de dibujos educativos con anotaciones para ayudarle a ilustrar su presentación.

Sesiones de *Su corazón, su vida*

1. ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón? (trata las maneras de prevenir las enfermedades del corazón)
2. Manténgase físicamente más activo.
3. Todo lo que necesita saber acerca de las presión arterial alta, la sal y el sodio
4. Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol
5. Mantenga un peso saludable
6. Goce con su familia de comidas saludables para el corazón
7. Coma más saludable por su corazón—aun cuando tenga poco tiempo o dinero
8. Goce de la vida sin el cigarrillo
9. Repaso y graduación

Tal vez usted quiera llevar a su grupo a hacer un recorrido por un supermercado o bodega entre la sesión 8 y la sesión 9. Llame a una clínica local, hospital o la American Heart Association. Pregunte si tienen una dietista que dirija un recorrido por la tienda para enseñar cómo comprar alimentos saludables. Consulte con el gerente de alguna tienda o llame a las oficinas administrativas para ver si tienen dietistas entre el personal que ofrezcan visitas al supermercado.

Símbolos

Estos símbolos se usan a lo largo del manual. Le ayudarán a identificar rápidamente lo que sigue:



Realizar una actividad.



Usar un dibujo educativo.



Repartir hojas de información.



Ayudar a los participantes a hacer una promesa para la salud del corazón.



Repartir una receta.



Capacitar a promotores de salud.

Duración de las sesiones

Casi todas las sesiones duran unas 2 horas. La primera sesión (¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?) tal vez no dure tanto. La sesión 4 (Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol) podría durar un poco más.

Esquema de las sesiones

Las sesiones del 2 al 8 tienen la misma estructura. Cada sesión del manual comienza con un resumen en el que se explica:

- Lo que usted quiere que hagan o aprendan los participantes
- El material que usted necesitará
- Las hojas de trabajo y el material que entregará a los participantes
- Un esquema de la sesión

Cada sesión se divide en cinco partes principales:

Parte 1— Introducción de la sesión

- Bienvenida al grupo.
- Dedique unos pocos minutos a repasar la información de la última sesión (de la sesiones 2 a la 9).
  - Pida a los participantes que hablen acerca de sus promesas. (Ver promesa semanal— Parte 3.)
    - Felicite a los participantes que cumplieron sus promesas.
    - Anime a los participantes que tuvieron dificultades con sus promesas.
    - Pida a los participantes que cuenten qué anduvo bien y qué no anduvo bien cuando trataron de cumplir sus promesas.
    - Asegúrese de que todos los participantes tengan oportunidad de contar cómo les fue, pues esto les ayuda a cumplir sus promesas.
- Explique de qué se va a hablar en la sesión de hoy.

Parte 2— La sesión en acción

- Presente nueva información.
- Dirija al grupo en actividades entretenidas y educativas.
- Haga preguntas a los participantes.
- Deje que los participantes hagan preguntas sobre lo que han oído.

Parte 3— Promesa semanal

- Ayude a los participantes a hacer una promesa que sea concreta y que puedan ponerla en práctica.
  - "No comeré más grasa" es demasiado general. Una promesa concreta y fácil de cumplir es "No me comeré el pellejo del pollo".
- Dé al menos un ejemplo antes de pedir a los participantes que hagan su promesa. Estos son algunos ejemplos:
  - Quitaré el salero de la mesa.
  - Caminaré por 20 minutos tres noches a la semana después de la cena.

Parte 4— Repaso de los puntos más importantes

- Haga preguntas para ayudar a los participantes a repasar lo que aprendieron.
- Repita los puntos más importantes.

Parte 5— Cierre de la sesión

- Diga a los participantes que fue un placer para usted llevar a cabo la sesión y deséeles buena suerte en el cumplimiento de sus promesas.
- Agradezca a los participantes sus valiosos comentarios y pídales sus opiniones acerca de cada sesión.
- Explique a los participantes si hay algo que tienen que hacer antes de la sesión siguiente.

Algo más

Receso en las sesiones

Usted deberá hacer un breve receso en la mitad de cada sesión. Considere utilizar el tiempo para hacer algunos ejercicios fáciles de estiramiento (ver la página 41).

Refrigerios

Durante el receso, puede compartir con el grupo bocadillos y una bebida saludable para el corazón. Algunas ideas son salsa con chips de tortilla sin sal al horno, una fruta

o verduras con una salsita con bajo contenido de grasa, jugos y agua. O puede preparar algunas de las recetas de este manual para que los participantes las prueben.

Por dónde comenzar

Por lo menos 6 semanas antes de las sesiones:

1. Encuentre un lugar de fácil acceso para realizar las sesiones. Llame a las clínicas, escuelas e iglesias locales y a los centros comunitarios para reservar un salón en un horario conveniente para los participantes.

2. Haga saber a los líderes de la comunidad y otros posibles interesados que está ofreciendo el programa. Pida al personal de la clínica, clero y asistentes de servicios sociales que recomienden el programa.
   Diga:

   - El programa puede ayudar a los participantes y sus familias a tener una vida más sana.

   - Los participantes aprenderán cómo preparar comidas saludables y económicas, cómo estar físicamente más activos y cómo vivir sin el cigarrillo para prevenir las enfermedades del corazón.

   - Este programa se enfoca en cuidados para prevenir las enfermedades del corazón. Toda persona que padece de alguna enferemedad del corazón debe estar bajo el cuidado de un médico.

3. Coloque volantes en las ferias de salud, las clínicas, bodegas, iglesias y otros lugares de su comunidad. (Ver ejemplo del volante en la página 10.)



Nota: Lo mejor es reunir a un grupo pequeño (unas 10 a 12 personas). Trate de conseguir que se inscriban unas 15 personas. Varias de ellas no vendrán o abandonarán el programa.

Antes de comenzar con la sesión 1:

1. Lea bien todo el manual por lo menos una vez. Cuando lo esté leyendo, busque los símbolos que le permita rápidamente saber lo que sigue.

2. Empiece a llamar a las clínicas u hospitales para hacer una lista de los lugares donde la gente puede medirse la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre (examen para la diabetes).

Por lo menos 1 semana antes de cada sesión:

1. Lea dos o tres veces la descripción de la sesión junto con los dibujos educativos y los volantes.

2. Lea cuidadosamente la información que usted va a presentar a los participantes. Practique junto con los dibujos educativos lo que les dirá frente a un espejo, o delante de un amigo o familiar. También trate de poner en práctica algunos de los cambios que usted desea hacer en su propia vida.

3. Repase las instrucciones para cada actividad. Haga una lista de lo que necesita hacer antes de la sesión, como mostrar cosas en una mesa o conseguir un VCR y un monitor de televisión.

4. Preste atención a los cuadros que dicen "Más información". Esta información extra le ayuda a contestar las preguntas de los participantes.

5. Busque y pida a un educador de salud, dietista, enfermera o médico que le explique cualquier información que no entienda.

6. Examine la lista de hojas para entregar y los materiales que va a necesitar en cada sesión como esta descrito al principio de cada sesión.

    - Haga suficientes copias de las hojas para entregar a todos los participantes.

    - Reúna todos los materiales que va a necesitar para realizar la sesión.

El día de la sesión:

1. Revise la lista de materiales y hojas para entregar. Asegúrese de que tiene todo lo necesario.

2. Llegue al local antes de tiempo para arreglar el salón. Pruebe el VCR y el monitor del televisor. Calcule entre 30 minutos ó 1 hora de tiempo para acomodar todo.

Como trabajar con su grupo

Dirigir el grupo

- Conozca a los participantes de su grupo. Pueden tener diferentes orígenes, intereses y necesidades.
- Use palabras y términos que las personas de su grupo conocen. La misma fruta se llama banana para algunos y plátano o guineo para otros; las naranjas también se conocen como chinas.
- Anime a los participantes a hacer preguntas para:
  - Ayudarles a ver de qué manera la información tiene aplicación en sus vidas.
  - Ayudarles a recordar lo que aprenden.
- Desarrolle las sesiones para que todos se interesen y participen.
  - Esté preparado para tratar con personas que hablan demasiado. Agradezca a la persona por expresar su opinión. Luego pregunte inmediatamente si alguien más tiene algo que contar.
  - Ayude a los participantes que no leen ni escriben bien, sin llamar la atención de los demás.
    - Ofrezca su ayuda. No obligue a nadie a aceptar ayuda.
    - Cambie la actividad escrita a una discusión de grupo.
  - Esté atento para ver quiénes no entienden. Estas son algunas de las señales:
    - Tienen la mirada confusa
    - Tienen el ceño fruncido
    - Alejan la mirada de usted
    - Están callados

    Si nota estas señales, trate de dar la información de distinta manera.

Motivar a los participantes

- Felicite o premie los esfuerzos de los participantes para mantenerlos motivados.
  - Dé los elogios cuando sean merecidos. Eso les da más valor.
  - Elogie a las personas delante de los demás. Esto puede ayudarles a mantenerse dedicados.
- Anime a los participantes a intercambiar opiniones.
  - Muestre interés en los participantes y en lo que tienen que decir.
  - Sea paciente. Algunas personas no hablan porque nunca se les pidió que expresaran sus opiniones en una reunión.
  - Trate de que todos participen en la discusión y actividades. No obligue a nadie a hablar. Las personas calladas hablarán cuando se hayan acostumbrado al grupo.

Pequeños pasos para ir cambiando

- Es más probable que las personas adopten nuevos hábitos si usted promueve pequeños cambios, lentamente. Se obtienen así mejores resultados.

Para conseguir la asistencia de las personas

- Recuerde a los participantes que es importante que asistan a todas las sesiones para:
  - Aprender algo nuevo en cada sesión
  - Ayudar a sus familiares
  - Socializar y conocer gente
- Pida a los participantes que formen grupos y se llamen entre ellos para recordarse que tienen que asistir a la siguiente sesión. Se estimula así la participación de la gente.

Cómo contestar las preguntas difíciles

¡Recuerde que no se espera que sepa todas las respuestas! Explique que tendrá la respuesta correcta en la sesión siguiente. Llame a un educador de salud, nutricionista o enfermera para encontrar una respuesta.

Mantener bien informadas a las personas

Dé al grupo la información correcta cuando uno de los participantes dé una información incorrecta o incompleta. Reconozca cualquier parte de la respuesta que sea correcta. Explique que la gente a menudo oye información incorrecta y cree que es lo cierto. Diga al grupo que esta es una importante razón para asistir al programa en las que se les dará la información correcta.

Y finalmente...

¡Felicidades! Usted está prestando un importante servicio para la comunidad.
¡Muchas gracias!

¿Está usted en riesgo de

Participe en el programa de salud
Su corazón, su vida

NHLBI — PEOPLE · SCIENCE · HEALTH

SALUD PARA SU CORAZÓN

Sabía usted . . .

Uno de cada cuatro latinos muere de enfermedades del corazón.
¡Pero usted puede hacer algo para evitarlo!

¡Participe, no se lo pierda! En el programa usted:

- ✔ Aprenderá cómo mantener sano su corazón y los de su familia.
- ✔ Encontrará distintas maneras de aumentar su actividad física, comer de manera saludable para el corazón, mantener un peso saludable y no fumar.
- ✔ Gozará de videos, juegos, dramatizaciones y otras actividades con las que da gusto aprender.
- ✔ Obtendrá material para llevar a su casa que puede compartir con otros.

El programa es gratis.



Todos los que finalicen el programa recibirán un certificado.

Las clases sobre Su corazón, su vida se realizarán una vez por semana durante 9 semanas.

Patrocinada por:____

Lugar:____

Día/hora: ____

Las clases empiezan el: ____

Para mayor información o para inscribirse, llame a:_____________________________

¡Más vale prevenir que lamentar!

s e s i ó n 1

desarrollar enfermedades del corazón?

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes:

- Conocerán el programa *Salud para su corazón*.
- Sabrán que las enfermedades del corazón pueden prevenirse.
- Podrán nombrar seis factores de riesgo para las enfermedades del corazón que pueden prevenirse.
- Conocerán a otros participantes del grupo.

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Etiquetas para los nombres de los participantes
- Corazones recortados de fieltro rojo (trate de conseguir el fieltro con adhesivo en el revés) o de cartulina roja. Use la figura de la página 13 para hacer los recortes del corazón.
- Alfileres (para los corazones de cartulina o de fieltro no adhesivo)
- Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Un recipiente transparente con 4 tazas de agua.

Hojas para entregar

Durante la sesión entregue a los participantes esta hoja:

- ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón? (página 24)

Esquema de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Descripción del programa
3. Reglas del programa

La sesión en acción

1. Para conocernos mejor: Una actividad para romper el hielo
2. Los secretos del corazón
   A. El corazón y su estructura
   B. Cómo funciona el corazón
3. Información sobre las enfermedades del corazón
4. Actividad sobre los factores de riesgo

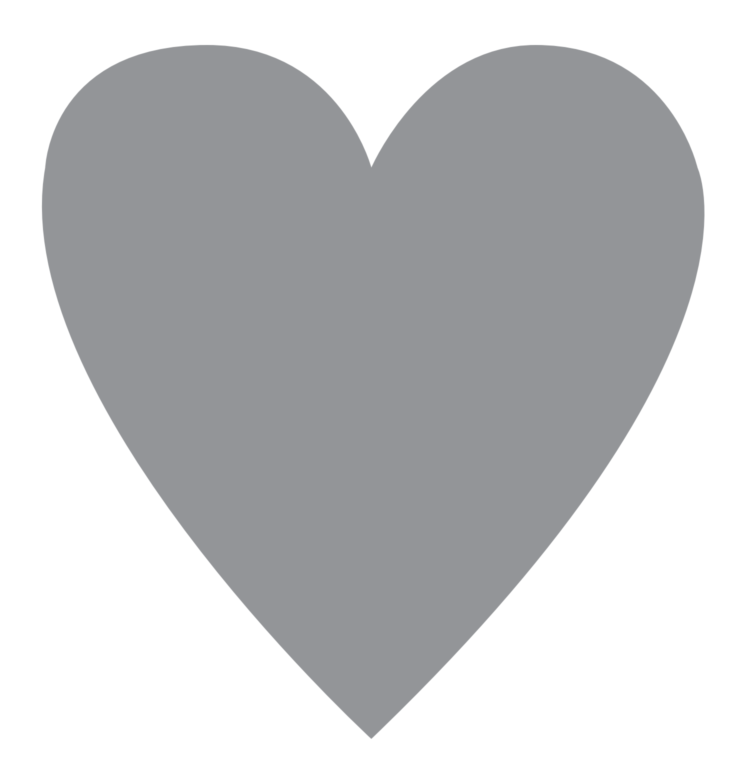
Promesa semanal

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión



Nota: Lea el cuadro de la página 20 para preparase a responder a las preguntas de los participantes.



Use esta figura para hacer los recortes del corazón
(ver la página 11).

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Preséntese** a medida que los participantes entren a la clase.
- **Pregunte** a cada persona su nombre. **Escríbalo** en una etiqueta. **Entregue** a cada persona una etiqueta con su nombre y un corazón de fieltro o cartulina.
- **Pida** a los participantes que se coloquen las etiquetas con su nombre en la camisa. **Pídales** que coloquen el corazón donde ellos tienen su propio corazón.
- **Dé la bienvenida** a los que participan en la sesión. **Dígales** que está muy contento de verlos.

2. Descripción del programa

- **Diga:**
  Las enfermedades del corazón son la causa número uno por la cual las personas se mueren en este país. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre parte de los Institutos Nacionales de la Salud creó el programa *Salud para su corazón* para ayudar a los latinos a prevenir las enfermedades del corazón.
- **Diga:**
  Juntos aprenderemos acerca de los factores de riesgo para las enfermedades del corazón. También aprenderemos las cosas que ustedes y sus familias pueden hacer para tener un corazón sano.
- **Diga:**
  Este programa es parte de la iniciativa *Salud para su corazón* y se llama *Su corazón, su vida.* Contiene nueve sesiones y un recorrido opcional a un supermercado. En las sesiones se tratan los temas siguientes. (Muestre los nombres de las sesiones en una hoja grande de papel o en un pizarrón.)

  1. ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón? (se trata de información básica sobre la prevención de enfermedades del corazón)
  2. Manténgase físicamente más activo

3. Todo lo que necesita saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio
4. Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol
5. Mantenga un peso saludable
6. Goce con su familia de comidas saludables para el corazón
7. Coma más saludable por su corazón—aun cuando tenga poco tiempo o dinero
8. Goce de la vida sin el cigarrillo
9. Repaso y graduación

■ **Diga:**
Por favor, vengan a todas las sesiones. Yo voy a dirigir las sesiones, pero necesito la participación de cada uno de ustedes. Eso les ayudará a aprender la información y a disfrutar más de las sesiones. Siéntanse en libertad de hacer preguntas. Las preguntas que hagan también ayudan a aprender a los demás.

3. Reglas del programa



Nota: Esta sección ayudará a los participantes a sentirse parte de un grupo. También le facilitará a usted la enseñanza.

■ **Diga:**
Todos se sentirán más cómodos si saben qué esperar de este programa. Antes de comenzar, hablemos acerca de la mejor manera de dirigir las sesiones. Como grupo, vamos a ponernos de acuerdo acerca de algunas reglas básicas.

■ **Diga:**
Cada participante tiene que dedicar tiempo y esfuerzo a este programa. Es importante que ustedes asistan a cada sesión y que lleguen puntualmente. Las sesiones duran unas 2 horas.

Opcional (si usted puede hacer cambios de horario y lugar.)

■ **Pregunte:**

1. ¿Con cuánta frecuencia quieren reunirse? (Una vez por semana, dos veces por semana, etc.)

2. ¿Es esta una buena hora para reunirse? (De no ser así, fije el día y hora que resulte mejor para todos.)

3. ¿Es este un buen lugar para reunirse? (De no ser así, decida qué lugar es mejor para todos.)



Nota: Deje a los participantes 2 a 3 minutos para que contesten esta pregunta. Ayúdelos a elegir una respuesta que le agrade a la mayoría. Pase a la pregunta siguiente.

■ **Diga:**

Aquí hay algunas cosas que pueden hacer para sacar el máximo provecho de lo aprendido en las sesiones.

1. Siéntanse en libertad de hacer preguntas.

2. Cuenten, por favor, sus experiencias personales. El programa tendrá así mayor significado para todos nosotros.

3. Traten de no salirse del tema. Tenemos mucha información que cubrir en un tiempo limitado.

Opcional—

4. Llámenme al número (dé su número de teléfono del trabajo) si tienen preguntas o dudas acerca de este programa. Estoy aquí para ayudarlos en todo lo posible.

■ **Diga:**

Como ustedes van a intercambiar sus experiencias y opiniones, necesitamos estar de acuerdo sobre algunas cosas.

■ **Pregunte:**

1. ¿Están de acuerdo en no compartir con nadie los comentarios de los demás participantes?

2. ¿Están de acuerdo en no juzgar a los demás?

■ **Pregunte:**

1. ¿Tienen otras reglas sobre las que les gustaría hablar?

2. ¿Están de acuerdo en tratar de asistir a todas las sesiones?

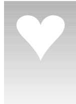
1. Para conocernos mejor: Una actividad para romper el hielo

- **Diga:**
  Para empezar la sesión de hoy, vamos a presentarnos y a tratar de conocernos un poco mejor.

- **Pida a los participantes**

  - que den su nombre y que digan una o dos cosas acerca de sí mismos.

  - que cuenten por qué vinieron a este programa y qué esperan aprender.



Nota: Para dar comienzo a esta actividad, hable usted primero. Explique a los participantes por qué está interesado en la salud del corazón. Sea honesto y hable acerca de su experiencia personal. Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar.

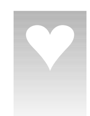
- **Diga:**
  Ustedes pueden ayudar a sus familias y amigos dándoles información y animándolos a llevar una vida más sana. Gracias por hacer este esfuerzo. Vale la pena invertir en la salud del corazón.

2. Los secretos del corazón

- **Diga:**
  Ya que conocemos un poquito de cada uno de nosotros, ahora vamos a conocer algunas cosas acerca del corazón.

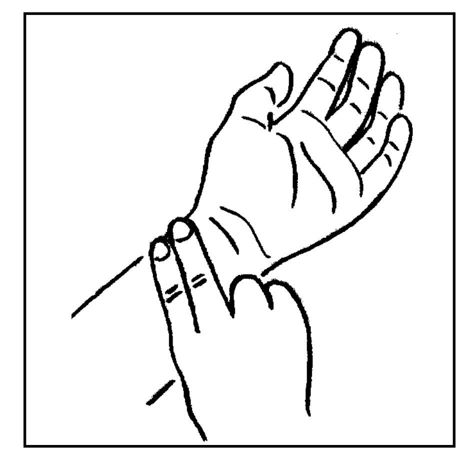
A. El corazón y su estructura

- **Diga:**
  El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas 100,000 (cien mil) veces por día.



Nota: Muestre un recipiente transparente que contiene 1 litro (unas 4 tazas) de agua. Recuerde al grupo que el corazón bombea cinco veces esta cantidad de sangre por minuto.

■ **Diga:**
El corazón envía sangre a los pulmones para que se cargue de oxígeno. Luego lleva oxígeno a todas las células del cuerpo.



■ **Diga:**
Ustedes pueden sentir el latido del corazón si se toman el pulso. Para encontrar el pulso, coloquen suavemente el dedo índice y el del medio de una mano en la parte de adentro de la muñeca de la otra mano. Deslicen los dos dedos por la muñeca en dirección al dedo pulgar hasta que sientan una pulsación. (Muestre al grupo cómo hacer esto.)

B. Como funciona el corazón



■ **Muestre el dibujo educativo 1-1. Diga:**

- El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño (alce el puño para que los participantes lo vean).

■ **Señale las distintas partes del corazón. Diga:**

- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
- Las cámaras superiores (aurícula derecha y aurícula izquierda) reciben sangre.
- Las cámaras inferiores (ventrículo derecho y ventrículo izquierdo) bombean sangre.

■ **Muestre el dibujo educativo 1-2. Diga:**

DIBUJOS EDUCATIVOS

- El corazón está ubicado en el centro del pecho. (Pregunte: ¿Colocaron el corazón de fieltro o cartulina en su debido lugar?)
- El corazón forma parte del sistema circulatorio.

- El sistema circulatorio esta compuesto de todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas partes del cuerpo.

- Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas, popotes o pitillos para beber.

- Los vasos sanguíneos llevan la sangre al corazón y del corazón a todo el cuerpo.

■ **Muestre el dibujo educativo 1-3. Diga:**





- La sangre (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.

- La sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones.

- En los pulmones se quitan los desechos de la sangre (dióxido de carbono). La sangre recoge entonces más oxígeno.

- La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.

- La sangre baja a la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.

■ **Diga:**
Como el corazón es una órgano tan importante, es necesario mantenerlo libre de enfermedades como un ataque al corazón, derrame cerebral (ataque al cerebro) o angina (dolor en el pecho). Cuando el corazón se para, la vida se para. De modo que si se cuidan el corazón estarán cuidando su vida.

3. Información sobre las enfermedades del corazón



Nota: Antes de la sesión, lea el cuadro de la página 20. Este cuadro muestra una lista de los factores de riesgo de enfermedades del corazón sobre los que usted puede hacer algo. También aparecen las medidas que usted puede tomar para prevenir esos factores de riesgo.

Factores de riesgo de enfermedades del corazón sobre los que usted puede hacer algo

Factores de riesgo	Lo que usted necesita saber	Lo que usted puede hacer para prevenir las enfermendades del corazón
Presión arterial alta A la persión arterial alta se le llama el asesino silencio.	Cuando su presión arterial es alta, su corazón trabaja más de lo que debe para llevar sangra a todas las partes del cuerpo. Si no se trata, la presión arterial alta puede resultar en un derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los ojos y los riñones y la muerte. Averigüe cuál es su número: Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80 mm Hg. Una presión arterial alta es de 140/90 mm Hg o más (según la lectura en dos visitas distintas al doctor).	• Mídase la presión arterial una vez por año o más amenudo si tiene presión arterial alta. • Trate de tener un peso saludable. • Esté activo todos los días. • Use menos sal y sodio. • Coma más frutas, verduras y granos. • Tome menos alcohol.
Colesterol alto en la sangre El colesterol que está en sus arterias es como el sedimento (residuo) en una cañeria. Cuando hay demasiado colesterol en la sangra, las arterias se tapan, lo que lleva a enfermedades del corazón.	Colesterol total: Deseable: memos de 200 mg/dL. Al borde del límite alto: 200 a 239 mg/dL. Alto: 240 mg/dL o más. Si usted tiene 20 años o más, hágase medir el colesterol cada 5 años, o más a menudo si es alto. Si es alto, preguente a su médico cómo usted puede bajarlo.	• Hágase medir su nivel de colesterol. • Aprenda qué significa su número. • Coma menos alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol. • Coma más frutas, verduras y granos. • Manténgase físicamente activo. • Trate de tener un peso saludable.
Hábito de fumar Cuando fuma, usted pone en peligro su salud y la de su familia.	El cigarrillo crea adicción. Daña su corazón y los pulmones y puede hacer subir la presión arterial y el colesterol en la sangre a usted y a los que lo rodean.	• Deje de fumar o fume cada vez un poco menos. • Si no puede dejar la primera vez, siga tratando de hacerlo. • Si no fuma, no comience a hacerlo.
Sobrepeso Hay sobrepeso cuando se acumula exceso de grasa en su cuerpo.	El exceso de peso aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y diabetes.	• Mantenga un peso saludable. Trate de no ganar peso extra. • Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda 1/2 a 1 libra por semana.
Diabetes Cuando el nival de azúcar en la sangre es alto, su cuerpo no puede usar el alimento que usted come para producir energía.	La diabetes es una enfermedad seria. Usted puede tenerla y no saberlo. Puede resultar en un ataque al corazón, ceguera, amputaciones y enfermedades de los riñones. Casi 1 de cada 10 (1.3 milliones) latinos adultos tienen diabetes.	• Averigüe si tiene diabetes. • Hágase medir por el médico el nivel de azúcar en la sangre.
Inactividad física Si lleva una vida sedentaria, la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón puede aumentar al doble y quitarle años de vida.	La inactividad física hace que aumente su riesgo de presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y diabetes. Los niños y adultos deberán dedicar 30 minutos o más por día a una actividad física moderada.	• Manténgase activo. Usted puede llegar a los 30 minutos de actividad física diaria si esta activo 3 veces al día por 10 minutos cada vez. • Puede caminar, bailar o jugar fútbol (soccer). • Use las escaleras en vez del ascensor.

■ **Diga:**
Ahora que sabemos lo importante que es el corazón, hablemos sobre las enfermedades del corazón y lo que podemos hacer para proteger nuestro corazón.

■ **Pregunte:**
¿Conocen a alguien que está enfermo del corazón? Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar.

■ **Muestre el dibujo educativo 1-4. Diga:**



- Las enfermedades del corazón son un serio problema de salud para los latinos.
  - Es la causa número uno de muerte para los latinos en este país. Uno de cada cuatro latinos mueren todos los años de enfermedades del corazón.
  - Muchos latinos creen que un ataque al corazón o un derrame cerebral ocurre repentinamente cuando uno se lleva un susto, recibe malas noticias o tiene una fuerte emoción, de cólera, por ejemplo.
  - Un ataque al corazón o un derrame cerebral puede parecer repentino. Pero lo cierto es que las enfermedades del corazón se van desarrollando por muchos años. Generalmente comienzan cuando uno es muy joven.
  - Es importante tomar medidas a cualquier edad para prevenir las enfermedades del corazón.
  - Este programa les mostrará de qué manera ustedes y sus familias pueden tener un corazón más sano.
- En estas sesiones ustedes oirán hablar de los “factores de riesgo”. Así se llaman las características o hábitos que contribuyen a que una persona tenga más probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. Uno no puede cambiar algunas características, como la edad, la historia médica familiar y el hecho de ser hombre o mujer. Pero lo bueno es que uno puede hacer algo acerca de algunos factores de riesgo. Estos factores de riesgo son:
  - la presión arterial alta
  - el colesterol en la sangre alto
  - el hábito de fumar
  - la diabetes
  - el sobrepeso
  - la inactividad física

4. Actividad sobre los factores de riesgo





- **Entregue a cada participante** la hoja "¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?" en la página 24. **Lea** en voz alta todos los factores de riesgo. Cada vez que lea uno de ellos, pida a los participantes que levanten la mano si tienen ese factor de riesgo.

- **Diga:**
  Cuanto más factores de riesgo hayan marcado, más grande será su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral. Hablen con su médico acerca de su riesgo.

- **Diga:**
  Este programa les explicará cómo estos factores de riesgo afectan la salud del corazón. También les enseñará distintas maneras en que ustedes y sus familias pueden prevenirlos o controlarlos, como:

  - Mantenerse físicamente activos
  - Comer de manera saludable para el corazón
  - Mantener un peso saludable
  - Dejar de fumar

- **Diga:**
  Puede ser difícil cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos saludables. Este programa le dará la información necesaria para poder hacer esos cambios poco a poco. Cuando vean que usted hace estos cambios saludables, tal vez los demás también quieran hacer lo mismo.

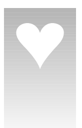
Cierre de la sesión

- **Pregunte:**
  ¿Tienen algúna pregunta acerca del programa?

- **Pregunte:** *(opcional)*
  ¿Cuántos de ustedes quieren visitar un supermercado?
  Entre la sesión 8 y 9, una nutricionista podría llevarnos a recorrer el supermercado para enseñarnos como comprar con el corazón en mente.
  (Si el grupo tiene interés, llame a una clínica o a un supermercado local. Ver la página 2.)

- **Diga:**
  Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión.

- **Diga:**
  Por favor, vengan a la próxima sesión con ropa y zapatos cómodos para caminar. En la próxima sesión veremos cómo mantenernos físicamente activos.



Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

¿Esta usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Nombre: ____

Los factores de riesgo son características o hábitos que contribuyen a aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón. Lea esta lista de factores de riesgo para las enfermedades del corazón. Ponga una marca en los que usted tiene. Piense también en los factores de riesgo de sus familiares.

Factores de riesgo de las enfermedades del corazón que usted puede ayudar a prevenir.

Ponga una marca en los que usted tiene:

- ☐ Hábito de fumar
- ☐ Presión arterial alta ☐ No estoy seguro
- ☐ Colesterol alto en la sangre ☐ No estoy seguro
- ☐ Diabetes ☐ No estoy seguro
- ☐ Sobrepeso ☐ No estoy seguro
- ☐ Inactividad física

Factores de riesgo de enfermedades del corazón que usted no puede cambiar:

- ☐ Edad (45 años o más para los hombres y 55 años o más para las mujeres)
- ☐ Personas de su familia que han tenido enfermedades del corazón a temprana edad (antes de 45 años para los hombres o antes de los 55 años para las mujeres).

Cuanto más factores de riesgo marque, mayor riesgo tendrá para desarrollar enfermedades del corazón. Hable a su médico acerca del riesgo que tenga.

s e s i ó n 2

Manténgase físicamente más activo

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido que:

- La actividad física es buena para el corazón y para la salud en general.
- Todas las personas deberán estar físicamente activas por un total de 30 minutos por día.
- Una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todos las personas pueden realizar.
- Hay distintas maneras de incorporar más actividad física en los quehaceres diarios.

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tizas (gis), o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Agua fría para beber y vasos
- Un VCR y monitor del televisor *(opcional)*
- La telenovela o fotonovela "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio" en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las páginas 12 y 13 *(opcional)*
- Música para la actividad de caminar y un equipo de sonido para el casete (cassette) o el disco compacto. *(opcional)*

Hojas para entregar

Durante la sesión entregue a los participantes estas hojas:

- ¡Arriba los corazones! Dígale si a la actividad física, páginas 39 y 40 (También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 14 y 15)
- Ejercicios de estiramiento (página 41)
- Cómo hacer ejercicio (página 42)
- Haga un hábito de la actividad física—Planee su horario (página 43)
- Programa para caminar (página 44)

Esquema de la sesión

Introducción

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Información sobre la actividad física
2. La telenovela o fotonovela "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio" en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las paginas 12 y 13 *(opcional)*
3. Beneficios de la actividad física
4. Tipos de actividad física
5. Para empezar: Cosas importantes que hay que saber
6. Cómo encontrar tiempo para estar físicamente activo
7. Caminar: Una actividad para casi todas las personas

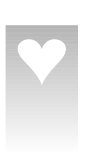
A. Discusión

B. Actividad de caminar

Promesa semanal

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión



Nota: Si tiene tiempo, incluya una actividad de 30 minutos de duración (como la actividad de caminar de esta sesión) al comienzo o al final de cada una de las sesiones siguientes.

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Dé** una calurosa bienvenida a los participantes.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Pregunte:**
  En la última sesión hablamos acerca de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón. ¿Quién recuerda cuáles son los factores de riesgo que podemos prevenir o controlar?



Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para contestar. Las respuestas son:

- la presión arterial alta
- el colesterol en la sangre alto
- el hábito de fumar
- la diabetes
- el sobrepeso
- el no hacer actividad física.

3. Acerca de esta sesión

- **Diga:**
  En la sesión de hoy hablaremos sobre la actividad física y lo importante que es para la salud del corazón. Cuando termine la sesión, ustedes sabrán:

- Cómo puede ayudarles a ustedes y a sus familias la actividad física
- Qué tipos de actividades son buenas para ustedes y su corazón
- Cuánta actividad deben realizar
- Cómo pueden encontrar tiempo para estar activos

1. Información sobre la actividad física

- **Diga:**
  Hoy día la falta de actividad física es un serio riesgo para la salud de las personas.

  - Si ustedes están físicamente inactivos corren riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Lo bueno es que ustedes pueden hacer algo acerca de este factor de riesgo.
  - Lamentablemente, la inactividad física está aumentando entre los latinos, especialmente entre las mujeres y los niños latinos.
  - Cuando una persona envejece, la poca actividad física o la falta de actividad física puede llevarle a problemas de salud.

2. La telenovela o fotonovela "La nueva maquina de la salud: Haga ejercicio" *(opcional)*

- **Si lo prefiere,** muestre la telenovela sobre actividad física titulada "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio", o pida a participantes voluntarios que lean la narración "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio" en las páginas 12 y 13 de la guía *Más vale prevenir que lamentar.*

3. Beneficios de la actividad física

- **Pregunte:**
  ¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Muestre el dibujo educativo 2-1 y 2-2.** Agregue cualquiera de las siguientes razones que no se hayan mencionado. **Diga:**
La actividad física:



  - Le fortalece el corazón y los pulmones
  - Le ayuda a sentirse mejor acerca de sí mismo
  - Le reduce la tensión
  - Le puede ayudar a dormir mejor
  - Le da más energía
  - Le ayuda a bajar la presión arterial
  - Le ayuda a bajar el colesterol de la sangre
  - Le ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes

- **Muestre el dibujo educativo 2-3. Diga:**
Las personas se sienten mejor cuando están activas. La actividad física les ayuda a perder el exceso de peso y a controlar el apetito. Ayuda a controlar la ansiedad y la depresión y a afrontar mejor la tensión.



4. Tipos de actividad física

- **Pregunte:**
¿Qué hacen ustedes para mantenerse físicamente activos?



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Diga:**
Hay diferentes tipos de actividad física. Dentro de la actividad física están algunas de las cosas que ustedes probablemente hacen todos los días, como caminar, subir escaleras o los quehaceres domésticos.

■ **Muestre el dibujo educativo 2-4. Diga:**
Para empezar a agregar más actividad a la vida diaria, tal vez quieran comenzar con actividades como estas:



- Caminar
- Subir escaleras
- Bailar
- Rastrillar hojas
- Pasar la aspiradora
- Trabajar en el jardín
- Jugar boliche (bowling)

■ **Muestre el dibujo educativo 2-5. Diga:**
Después de un tiempo, podrán hacer aún más ejercicio. Algunas de las actividades que les pueden gustar son:



- Jugar al fútbol, básketbol, béisbol
- Correr
- Hacer ejercicios aeróbicos o gimnasia (calistenia)
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Saltar a la cuerda
- Patinar

■ **Diga:**
Todo tipo de actividad física ayuda al corazón. Empiecen poco a poco. Luego hagan algo que les exija más esfuerzo. Por ejemplo, cuando la caminata les resulte fácil, ¡empiecen a correr y se sentirán muy bien!

■ **Diga:**
Uno no tiene que ser un atleta para estar en buenas condiciones físicas. ¡Muévanse! Encuentren algo que les guste hacer y para lo que tengan tiempo.

■ **Pregunte:**
¿Cuánta actividad física cree que necesita cada día para mejorar su salud?

Respuesta: Tanto los niños como los adultos deben hacer cada día 30 minutos o más de actividad física.

■ **Muestre el dibujo educativo 2-6. Diga:**
Si usted no puede dedicar al ejercicio 30 minutos a la vez, divida la actividad en períodos de 10 minutos o más, que sumados den un total de 30 minutos por día.



■ **Dé el siguiente ejemplo:**

• Use una bicicleta estacionaria (fija) por 10 minutos antes de ir al trabajo.	10
• Haga una caminata de 10 minutos con su familia después del trabajo.	10
• El mismo día, más tarde, haga ejercicios aeróbicos por 10 minutos más.	+10
	30

5. Para empezar: Cosas importantes que hay que saber



Nota: Esta sesión da información a las personas que recién comienzan a estar activas. También ayuda a las personas a aumentar el nivel de actividad a lo que ya hacen.

■ **Diga:**
Hay algunas cosas que usted debe saber antes de empezar a estar más físicamente activos:

1. La mayoría de las personas no necesitan ver a un médico antes de empezar un programa de actividad física lento y razonable. Pero uno necesita hablar con el médico si:
   - Tiene un problema del corazón o ha tenido un ataque al corazón.
   - Toma medicinas para la presión arterial alta o para otra enfermedad del corazón.
   - Tiene más de 40 años si es hombre, o más de 50 años si es mujer, y quiere realizar una actividad más intensa, como correr.
   - Tiene más de un factor de riesgo, como presión arterial alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso, o fuma.
   - Tiene una historia médica familiar de enfermedades del corazón a una edad temprana (antes de los 45 años entre los hombres y antes de los 55 años entre las mujeres).
2. Comiencen despacio. Aumenten gradualmente el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberán sentirse cansados al día siguiente.

3. Beban líquidos en abundancia antes y después del ejercicio, aunque no tengan sed. Beban agua. No necesitan ninguna bebida especial para deportistas.

4. Usen ropa cómoda. Usen zapatos y calcetines que les den sostén a los pies. No necesitan comprar la ropa cara que está de moda.

5. **Nunca** se envuelvan el cuerpo con plástico ni usen ropa demasiado pesada. Esto no les ayudará a perder grasa, pero puede:

   - Hacerles sudar demasiado
   - Hacerles subir demasiado la temperatura del cuerpo
   - Hacerles latir demasiado rápido el corazón
   - Hacerles sentir molestias en el estómago
   - Hacerlos desmayar
   - Causar daño a los órganos.

■ **Pregunte:**
¿Tienen dudas o preguntas? Dé a los participantes 2 a 3 minutos para responder.

6. Como encontrar tiempo para estar físicamente activos

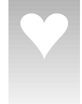
■ **Diga:**
Sé que todos ustedes están muy ocupados. Tal vez estén pensando de dónde van a sacar el tiempo para hacer ejercicio.

■ **Dé** a cada participante la hoja titulada "¡Arriba los corazones! Dígale sí a la actividad física"en las páginas 39 y 40. Veamos cómo agregar movimiento a lo que hacen todos los días. **(Lea en voz alta las sugerencias.)**



- Vaya a caminar
- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine
- Suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica
- Baile al compás de su música favorita

■ **Pregunte:**
¿Qué otras maneras hay de estar más activo aunque no se disponga de tiempo?



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Agregue lo siguiente si los participantes no lo mencionan.

- Hacer una caminata a paso ligero por 15 a 20 minutos durante la hora del almuerzo en el trabajo o al salir del trabajo.
- Saltar a la cuerda por unos minutos cada día. Propóngase a saltar por 10 minutos por día.

7. Caminar: Una actividad para casi todas las personas



Sugerencias para prepararse para la caminata

Antes del comienzo de esta sesión:



Repase el volante con los "Ejercicios de estiramiento" (página 41).

Practique todas las partes hasta que las sepa bien y las pueda enseñar a los participantes.

Practique una caminata a paso ligero. Dé pasos largos y mueva vigorosamente los brazos de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.

Cuando dirija esta actividad, recuerde:

La música puede animar a las personas a moverse. Ponga una canción alegre para los ejercicios de estiramiento, un ritmo más rápido para caminar y una canción más lenta para el período de enfriamiento.

Demuestre entusiasmo. Los participantes se contagiarán de su entusiasmo y disfrutarán del ejercicio.

Camine con los participantes en un círculo si están adentro o si el espacio es limitado.

Es importante tener abundante agua fría para beber antes y después de la actividad.

A. Discusión

- **Diga:**
  Caminar a paso ligero es una excelente forma de actividad física. Es fácil y no se necesita equipo especial. Todo lo que se necesita son zapatos que den buen sostén y calcetines para acolchonar el pie.

- **Diga:**
  Se puede caminar adentro y afuera. Si no les parece seguro caminar por el barrio, el patio de una escuela o una iglesia puede ser un lugar más seguro para caminar. Muchos centros comerciales permiten que la gente camine allí adentro antes de que se abran los negocios. En algunas centros se han formado grupos que se reúnen todos los días para caminar.

- **Diga:**
  Es importante hacer un ejercicio de estiramiento y otro de enfriamiento cada vez que se hace ejercicio físico. Aunque el riesgo de lastimarse mientras se camina es pequeño, el estiramiento prepara los músculos de las piernas para la actividad. El enfriamiento permite que los latidos del corazón vuelvan lentamente a ser normales. También impide que los músculos de las piernas se pongan duros.

B. Actividad de caminar

- **Pida a los participantes** que se pongan de pie y se separen, dejando un espacio de al menos 1 metro entre cada uno de ellos.



Nota: Ponga la música.

- **Diga:**
  Primero les voy a mostrar unos ejercicios para entrar en calor. Mírenme y luego traten de hacerlos ustedes. Algunos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrán hacer todos estos ejercicios. Traten de hacer lo mejor que puedan, aun si les cuesta un poco al principio. Recibirán una hoja en la que se muestran estos ejercicios de estiramiento. Les servirá para hacer los ejercicios en casa.

- Después de los ejercicios de estiramiento, **lleve a los participantes** a caminar por 10 a 15 minutos. Caminen despacio por los primeros 5 minutos. Luego muéstreles cómo caminar a paso ligero 5 a 10 minutos. Durante los últimos 5 minutos, camine más despacio.

■ **Diga:**
Estamos caminando más despacio para que el cuerpo se vaya relajando poco a poco. Esto es lo que se llama período de enfriamiento (descanso). Es una parte importante. Generalmente se recomienda que en los últimos 5 minutos de cualquier actividad los movimientos sean más lentos. Como parte del enfriamiento, también se harán algunos ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.

■ **Diga:**
Por ejemplo, para el enfriamiento los corredores pueden caminar por algunos minutos y luego estirar los músculos de las piernas antes de parar por completo.

■ **Pregunte:**
¿Cómo se sienten? ¿Creen que podrían seguir caminando así? ¿Por qué? o ¿Por qué no?



Nota: Dé al grupo unos 3 a 5 minutos para responder.

■ **Diga:**
Si ustedes ya están caminando tres o más veces por semana, añadan otras actividades para estar en mejores condiciones físicas. Traten de correr, saltar a la cuerda o hacer ejercicios aeróbicos.

■ **Diga:**
Una de las cosas más difíciles para continuar estando más activo es mantenerse motivado. Muchas personas encuentran que si uno tiene un compañero es más fácil estar activo porque:

- Uno motiva al otro. Juntos, pueden establecer metas y ayudarse mutuamente para alcanzarlas.
- El tiempo parece pasar más rápido pues se presta más atención a la conversación que a la actividad.
- Un compañero puede ser un miembro de su familia, un vecino o un amigo.

■ **Pregunte:**
¿Qué otras cosas les ayudarían a seguir motivados para continuar estando físicamente activos? En su comunidad o barrio, ¿dónde hay algunos lugares seguros para realizar actividades físicas?



Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

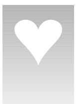


- **Entregue a cada participante** las hojas con el "Ejercicio de estiramiento", "Cómo hacer ejercicios", "Haga un hábito de la actividad física—Planee su horario" y el "Programa para caminar"(vea las páginas 41 y 44).

- **Diga:**
  Usen la hoja "Haga un hábito de la actividad física—Planee su horario" para ver cómo progresan cada día.

Promesa semanal

- **Diga:**
  Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para estar más activos durante la semana siguiente. Empiece por contarles qué promesa ha hecho usted. Pueden anotar sus promesas en la hoja de trabajo "¡Arriba los corazones! Dígale sí a la actividad física"de la guía *Más vale prevenir que lamentar.*



Nota: Asegúrese de que cada participante dé detalles de lo que piensa hacer. Por ejemplo, en lugar de decir "Voy a caminar", hágales decir "Voy a caminar tres veces por semana durante 30 minutos".

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**
  Repasemos lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**

  P: ¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?

  R:
  - Fortalece el corazón y los pulmones
  - Ayuda a perder el exceso de peso y a controlar el apetito
  - Hace bajar el colesterol de la sangre y la presión arterial

- Ayuda a dormir mejor, reduce la tensión, aumenta la energía
- Reduce la probabilidad de desarrollar diabetes

P: ¿Cuál es la actividad que casi todas las personas pueden hacer?

R: Caminar a paso ligero.

P: ¿Qué maneras fáciles hay de estar más activo todo el día?

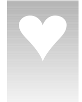
R:
- Bajarse antes del autobús y caminar
- Estacionar más lejos y caminar
- Usar las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas
- Bailar al compás de la música favorita

P: ¿Qué mínimo de actividad se le recomienda que haga por día?

R: Un total de 30 minutos.

Cierre de la sesión

■ **Diga:**
Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la sesión siguiente. En la sesión siguiente se hablará sobre cómo consumir menos sal y sodio para prevenir la presión arterial alta.



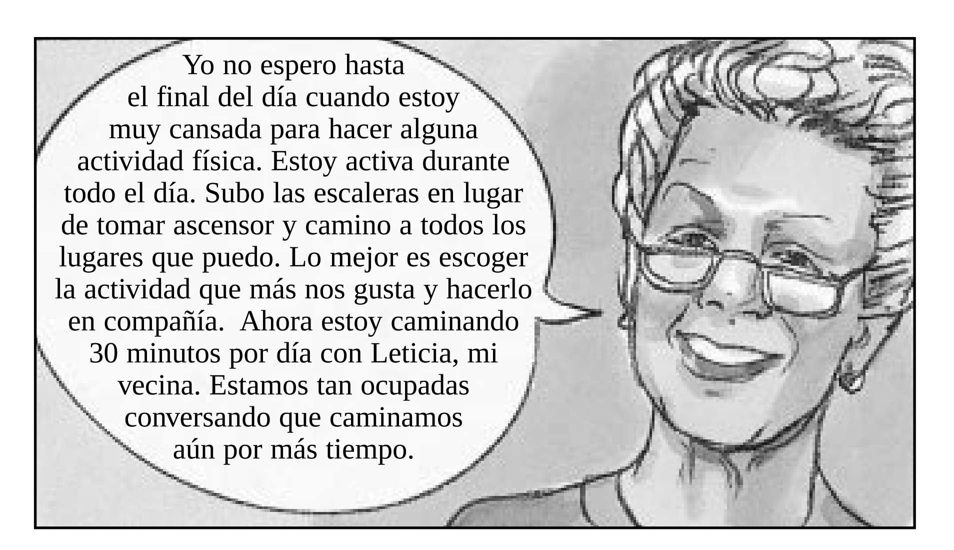
Nota: Reflexión para el presentador de la sesión: Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

¡Arriba los corazones! Dígale sí a la actividad física.

La actividad física regular puede ayudarle a que su corazón y pulmones funcionen mejor, a bajar la presión arterial, a bajar el colesterol en la sangre, y a controlar el peso y el apetito. Además, le ayuda a relajarse y sentirse menos tenso, dormir mejor, tener más energía y sentirse mejor consigo mismo.

Haga de la actividad física un hábito para toda la vida.

Doña Fela sabe que cuanto más actividad física se hace, más fácil resulta.



Manténgase activo. ¡Empiece despacio y aumente poco a poco!

Esfuércese por realizar alguna actividad física durante 30 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de diez minutos.

Una buena manera de empezar

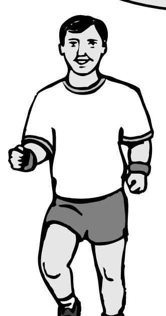


- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Bajarse del autobús una o dos paradas antes y caminar.

Pase a estas actividades

- Caminar
- Bailar
- Baile aeróbico
- Trabajar en el jardin
- Rastrillar las hojas
- Saltar a la cuerda
- Pedalear en una bicicleta estacionaria

Pase a este nivel más alto



- Correr
- Nadar
- Ejercicios en el suelo
- Gimnasia rítmica
- Deportes
- Fútbol
- Ciclismo

Para volverse más activo todo es empezar. Estas cosas se lo pueden recordar:

- Dejar en el auto un par de zapatos para caminar.
- Fijar con un compañero o compañera de trabajo el día y la hora para salir a caminar.

Carmencita, Virginia y Néstor han aumentado su actividad física. Ahora bailan y usan la máquina de ejercicios casi todos los días. Mariano trota en su sitio cada día.

Haga su promesa para mantenerse activo como lo ha hecho la familia Ramírez.

Considere estos ejemplos:

Mañana
Estacione el auto unas cuadras antes y camine por 10 minutos.

Mediodía
Durante el almuerzo, camine con un amigo por 10 minutos.

Noche
Después de la cena, pedalee en una bicicleta estacionaria por 10 minutos mientras mira la televisión.

Anote los cambios que tratará de hacer esta semana:

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!

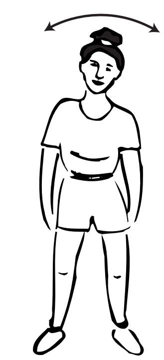
Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.



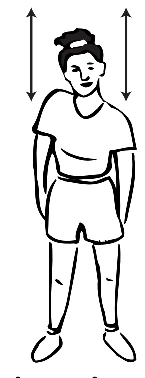
1. Respiración profunda

Levante los brazos, respire, baje los brazos, exhale. Todo esto dos veces.



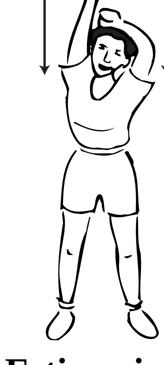
2. Estiramiento del cuello

Mueva la cabeza de lado, de adelante hacia atrás. Dos veces en cada dirección.



3. Estiramiento de los hombros

Mueva los hombros hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada lado.



4. Estiramiento de los costados

Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada dirección.



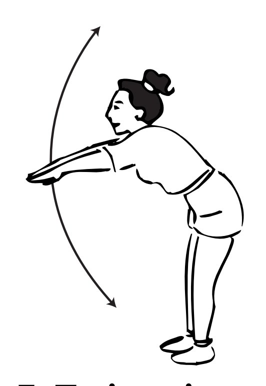
5. Estiramiento de la cintura

Estírese de lado a lado tres veces en cada dirección



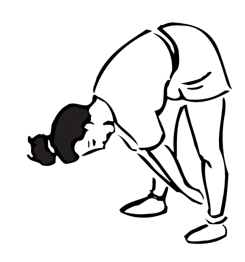
6. Torsión

Tuerza la cintura de lado a lado tres veces en cada dirección.



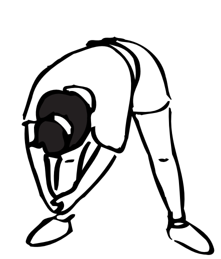
7. Estiramiento

De arriba hacia abajo cinco veces.



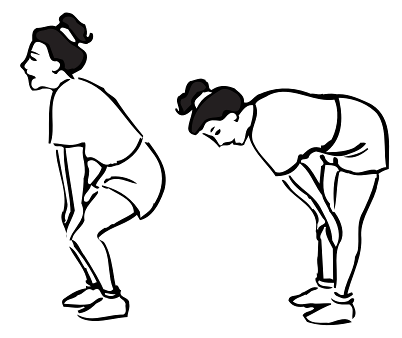
8. Estiramiento de cintura, de la espalda y las piernas

Pase los brazos entre las piernas seis veces.



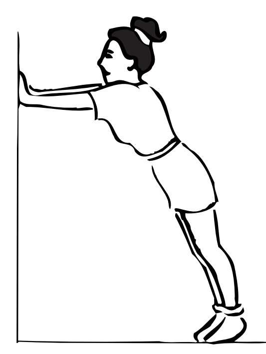
9. Estiramiento de las piernas (1)

Tómese el tobillo cuatro veces de cada lado.



10. Estiramiento de las piernas (2)

De abajo hacia arriba cinco veces.

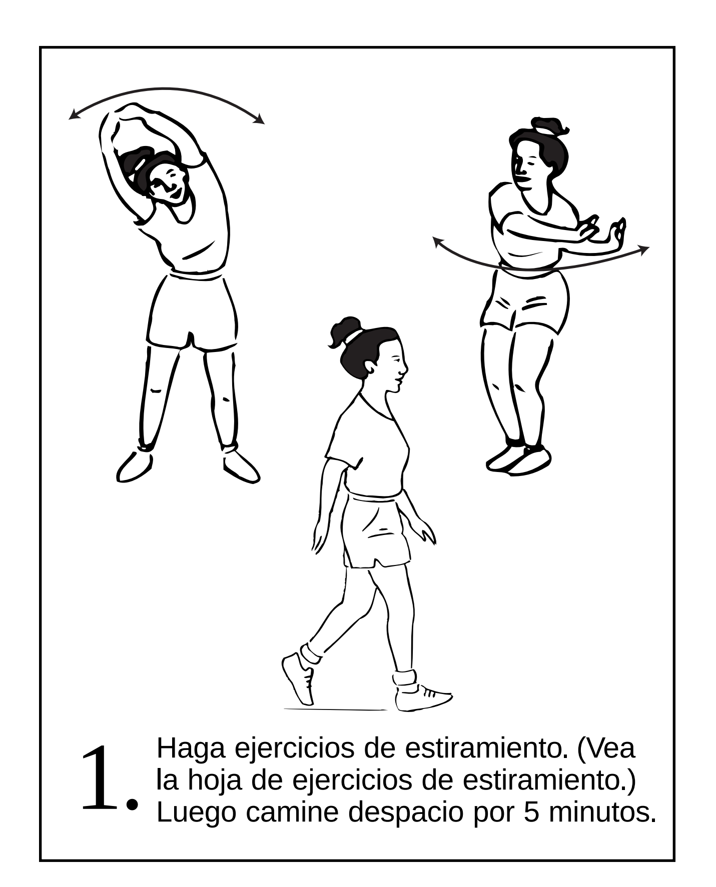


11. Estiramiento de las piernas (3)

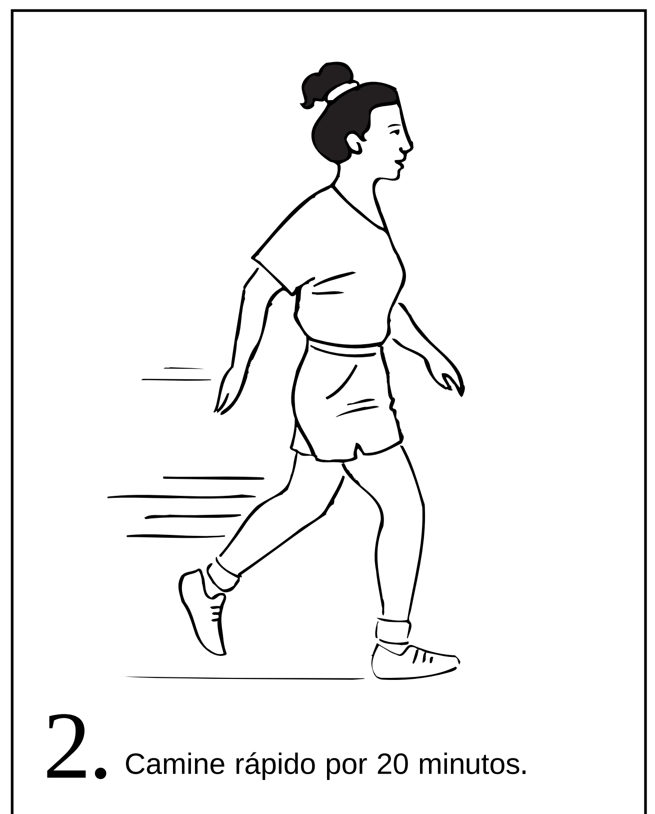
Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo seis veces.

Preparado por el Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California.

Cómo hacer ejercicio



1. Haga ejercicios de estiramiento. (Vea la hoja de ejercicios de estiramiento.) Luego camine despacio por 5 minutos.



2. Camine rápido por 20 minutos.



3. Camine despacio por 5 minutos.



4. ¡Descanse!

Preparado por el Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California

Haga un hábito de la actividad física
Planee su horario

Nombre______________________________________

Lleve un control de su progreso diario.
Comience despacio.

Propóngase llegar a los 30 minutos o más por día.

Escriba en las columnas el número de minutos que está físicamente activo cada día:

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1 (ejemplo)	5 min.	5	10	10	15	15	15
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							

Programa para caminar

	Calentamiento	Caminata	Enfriamiento	Tiempo total
Semana 1*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 5 minutos	Caminar despacio 5 minutos	15 minutos
Semana 2*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 7 minutos	Caminar despacio 5 minutos	17 minutos
Semana 3*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 9 minutos	Caminar despacio 5 minutos	19 minutos
Semana 4*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 11 minutos	Caminar despacio 5 minutos	21 minutos
Semana 5*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 13 minutos	Caminar despacio 5 minutos	23 minutos
Semana 6*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 15 minutos	Caminar despacio 5 minutos	25 minutos
Semana 7*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 18 minutos	Caminar despacio 5 minutos	28 minutos
Semana 8*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 20 minutos	Caminar despacio 5 minutos	30 minutos

*Caminar todos los días de la semana

s e s i ó n 3

Todo lo que necesita saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido que:

- Lo mejor es tener una presión arteria menos de 120/80 mm Hg.
- Una presión arterial de 140/90 mm Hg o más se considera alta.
- Si se come menos sal y sodio puede disminuir el riesgo de desarrollar presión arterial alta.
- Hay cosas que se pueden hacer para disminuir la cantidad de sal y sodio de las comidas.

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tizas (gis) o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Cucharas para medir (1 cucharita, 1/4 de cucharita)
- Una pequeña cantidad de sal

- La receta secreta de Doña Fela* (ver la página 68). Preparar una cantidad suficiente para dar una pequeña muestra a cada participantes. Otra sugerencia es pedirle a cada uno de los participantes que traigan un ingrediente de la receta de Doña Fela. Durante la sesión pedirles que la preparen.
- Las telenovelas “Los dos o ninguno” y “Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial”. La fotonovela “Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial” en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las paginas 8 y 9 *(opcional)*
- Un VCR y un monitor de televisor *(opcional)*



Nota: Haga arreglos para que otro profesional de la salud vaya a la sesión a tomar la presión arterial. *(opcional)*

Hojas para entregar

Durante la sesión entregue a cada uno de los participantes lo siguiente:

- Tarjeta de bolsillo *Salud para su corazón* (página 61).
- Tome acción hoy para estar saludable y no tener alta presión más tarde—¡Prevenga la presión arterial alta! (página 62).
- ¡Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos! (página 63)
- Elija los mejores alimentos para Mariano (páginas 64 y 66)
- El sodio en los alimentos (página 67)
- “Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio” (páginas 68 y 69). (También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 8 y 9)
- Sugerencias para comer menos sal y sodio (página 70)
- Use hierbas y especias en lugar de sal (página 71)
- Receta de habichuelas (frijoles) rosadas a la caribeña (página72)
- Lista de lugares donde los participantes pueden medirse la presión arterial.*

*Prepare esta lista antes de la sesión. Puede encontrar información en el departamento de salud local, un hospital o una clínica.

Esquema de la sesión

Introducción

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Los hechos no mienten
2. La telenovela o fotonovela "Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial" *(opcional)*
3. Información sobre la presión arterial
4. Cómo prevenir la presión arterial alta
5. La telenovela "Los dos o ninguno" *(opcional)*
6. Sal y sodio—¿Cuánto necesitamos?
7. Acerca de la etiqueta de los alimentos
8. Reduzca la sal y el sodio
9. Receta de habichuelas rosadas a la caribeña

Promesa semanal

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Examen de la presión arterial *(opcional)*

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**
  La semana pasada hablamos acerca de por qué tienen ustedes que mantenerse físicamente activos. ¿Qué recuerdan acerca de los beneficios de mantenerse físicamente activos?



Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Añada** estos beneficios, si no se mencionaron:
  - Se fortalecen el corazón y los pulmones
  - Les ayuda a perder peso y a controlar el apetito
  - Les ayuda a bajar la presión arterial
  - Les ayuda a bajar el colesterol en la sangre
  - Les ayuda a dormir mejor
  - Les ayuda a reducir la tensión
  - Les ayuda a tener más energía
  - Les ayuda a disminuir la probabilidad de tener diabetes (azúcar alta en la sangre)
- **Diga:**
  Al final de la sesión ustedes hicieron la promesa o compromiso de estar más activos. ¿Quieren contar al grupo qué hicieron? ¿Qué problemas encontraron (como no tener tiempo o no tener apoyo de la familia)? ¿Cómo los resolvieron? Dé a los participantes 5 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

- **Diga:**
  La sesión de hoy es sobre la presión arterial y las medidas que podemos tomar para prevenir la presión arterial alta o para bajar la presión arterial.

La sesión en acción

1. Los hechos no mienten

- **Diga:**
  En los Estados Unidos casi 50 millones de personas tienen presión arterial alta, y alrededor de la mitad de ellas son mujeres.

  • Los latinos con presión arterial alta tienen menos probabilidad de recibir tratamiento.

  • La presión arterial alta—también llamada hipertensión—puede causar un derrame cerebral, ataque al corazón, problema de los riñones y ceguera.

2. La telenovela o fotonovela "Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial" *(opcional)*

- **Muestre** la telenovela "Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial", o pida a lectores voluntarios que lean la narración "Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial", de la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 8 y 9).

3. Información sobre la presión arterial

- **Muestre el dibujo educativo 3-1. Diga:**
  La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial se necesita para que circule la sangre por todo el cuerpo.



- **Diga:**
  La presión arterial es fácil de medir y no causa dolor.

■ **Diga:**
La lectura de la presión arterial tiene dos números—120 sobre 80, por ejemplo. Los dos números son importantes.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-2. Diga:**
El primer número (120) es la presión de la sangre cuando late el corazón, y el segundo número (80) es la presión cuando el corazón está en reposo. Se escribe así: 120/80.



■ **Diga:**
Es importante que sepan y recuerden los números que indican su presión arterial— así como saben qué número de calzado usan.

■ **Pregunte:**
¿Saben qué presión arterial tienen? Dé a los participantes unos 2 minutos para los comentarios.

■ **Diga:**
Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80. Se considera que la presión arterial es alta cuando es de 140/90 ó más, según la lectura en dos visitas distintas al doctor.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-3. Diga:**
Si uno tiene presión arterial alta, el corazón tiene que bombear con más fuerza de la debida para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo. La presión arterial alta aumenta la probabilidad de tener un derrame cerebral, un ataque al corazón, problemas de los riñones y ceguera.



■ **Diga:**
La presión arterial alta se conoce como el asesino silencioso porque no presenta síntomas. Uno puede tenerla alta sin sentirse enfermo.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-4. Diga:**
La mejor manera de averigüar si tienen la presión alta es midiéndosela una vez al año. Si uno tiene presión arterial alta, hay que medirsela más a menudo.



■ **Dé a cada uno de los participantes**

- una lista de clínicas y hospitales donde pueden medirse la presión arterial.
- una tarjeta de bolsillo para la salud del corazón (página 61)



- **Diga:**
  Recuerde pedir el resultado de la lectura de su presión arterial. (Le darán dos números.) Además, anote el resultado de cada lectura en esta tarjeta.

Más Información

Lo que significan los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más)*

Primer número	Segundo número	Resultados
menos de 120	menos de 80	¡Buena noticia!
menos de 130	menos de 85	Esté alerta.
130-139	85-89	Su presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que come y bebe, su actividad física, su peso y su hábito de fumar. Visite al médico si tiene diabetes.
140 ó más	90 ó más	Usted tiene presión arterial alta. Su médico puede indicarle cómo bajarla.

*Las lecturas son para las personas que no toman medicinas para la presión arterial y no tienen enfermedades de corta duración.

4. Como prevenir la presión arterial alta

- **Pida a los participantes** que levanten la mano si alguien de la familia tiene presión arterial alta.

- **Diga:**
  Si alguien de la familia de ustedes tiene la presión arterial alta, ustedes están en mayor riesgo de tenerla. Aunque no la tengan alta ahora, como uno de la familia la tiene, ustedes corren un riesgo mayor.

- **Diga:**
  Lo bueno es que ustedes pueden prevenir la presión arterial alta. Veamos cómo.



- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja “Tome acción hoy para estar saludable y no tener presión alta más tarde— ¡Prevenga la presión arterial alta!” (página 62). **Lea en voz alta** las medidas para prevenir o bajar la presión arterial alta.

5. La telenovela “Los dos o ninguno”

(opcional)

- **Diga:**
  Veamos qué tiene que decir la familia Ramírez sobre esto de comer menos sal y sodio.

- **Muestre la telenovela** “Los dos o ninguno”.

6. Sal y sodio—¿Cuánto necesitamos?



Nota: Para esta actividad necesitará una cuchara para medir 1/4 cucharadita, una cuchara para medir una cucharadita, y un poco de sal.

- **Diga:**
  Si ustedes comen menos sal y sodio pueden ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta. Ustedes probablemente saben qué es la sal, pero tal vez se pregunten qué es el sodio. El sodio es una parte de la sal. También es una parte de las mezclas que se usan para dar sabor a los alimentos y para conservarlos.

- **Diga:**
  Veamos ahora cuánto sodio realmente necesitamos. El cuerpo solo necesita unos 500 miligramos de sodio por día. Eso es igual a un cuarto de cucharadita de sal. *(Muestre 1/4 de cucharadita de sal.)* La mayoría de las personas comen mucho más de 500 miligramos de sodio por día.

- **Diga:**
  Ustedes deberán reducir la cantidad de sodio proveniente de <u>todos los alimentos y bebidas</u> a menos de 2,400 miligramos de sodio por día, o alrededor de 1 cucharadita de sal. *(Muestre ahora 1 cucharadita de sal.)* Esa es la misma cantidad que aparece en la parte inferior de la etiqueta de los alimentos.

■ **Diga:**
En los Estados Unidos la mayoría de la gente come unos 4,000 a 6,000 miligramos de sodio por día. *(Muestre ahora $2\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal.)* Esta cantidad es unas 8 a 12 veces más de sodio de lo que el cuerpo necesita. Esta costumbre de comer tanta cantidad de sal y sodio puede llevar a desarrollar presión arterial alta.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-5. Diga:** Veamos ahora dónde se encuentra el sodio en los alimentos.

- Casi todo el sodio que comemos viene de los alimentos envasados. Son ejemplos las verduras y sopas enlatadas regulares, las comidas preparadas congeladas, “chips” salados y las carnes curadas como las salchíchas (hot dogs).

- Algo del sodio proviene de la sal que se añade al cocinar o en la mesa.

- El resto se encuentra en forma natural en muchos alimentos.

7. Acerca de la etiqueta de los alimentos

■ **Muestre el dibujo educativo 3-6. Diga:**
La etiqueta de los alimentos que se encuentra en los alimentos envasados es uno de los mejores medios que tenemos para elegir alimentos para una alimentación saludable. En esta sesión hablaremos acerca de lo que ustedes pueden encontrar en la etiqueta de los alimentos. También aprenderemos a usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen bajo contenido de sodio.

■ **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja “Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos” (página 63).



■ **Diga:**
La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de las porciones y cuántas porciones hay en el envase. También muestra la cantidad de calorías, grasa, grasa saturada, colesterol y sodio en una porción del alimento. En la próxima sesión hablaremos de la grasa, grasa saturada, colesterol y calorías.

Actividad sobre el sodio en la etiqueta de los alimentos

- **Señale** dónde está el valor porcentual diario (%) de sodio en la etiqueta de los alimentos.

- **Diga:**
  El valor porcentual diario les ayudará a comparar los productos. Les hará saber de inmediato si un alimento tiene alto o bajo contenido del nutriente. Recuerden: es fácil consumir más de 2,400 miligramos de sodio. Elijan alimentos con bajo valor porcentual diario de sodio. Una vez que se habitúen a leer las etiquetas de los alimentos, les resultará fácil hacerlo.

- **Diga:**
  Vamos a fijarnos bien en la información sobre nutrición que aparece en una etiqueta verdadera para ver dónde se encuentra la cantidad de sodio. Volvamos a la hoja "Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos".

- **Señale el dibujo educativo 3-6. Diga:**
  El valor porcentual diario de sodio esta encerrado dentro de un círculo en la etiqueta de los alimentos de los chícharos (guisantes verdes, pitipuas o arvejas) congeladas.

- **Diga:**
  El contenido de sodio del mismo alimento puede variar de una marca a otra o de acuerdo a la forma en que ha sido envasado. Comparen las etiquetas de los alimentos para elegir los que tengan menos sodio.

- **Diga:**
  Veamos la parte inferior de la hoja de la etiqueta. Miremos el valor porcentual diario para chícharos congeladas y chícharos en lata. ¿Qué chícharos tienen menos sodio?

  Respuesta: Los chícharos congeladas tienen menos sodio. Una porción de chícharos congeladas tiene solo 5 por ciento del valor porcentual diario de sodio. Una porción de chícharos en lata tiene 15 por ciento del valor porcentual diario de sodio (3 veces más que los chícharos congeladas).

- **Diga:**
  Eligir alimentos con menor contenido de sal y de sodio pueden ayudar a prevenir y bajar la presión arterial alta. Si comen más frutas y verduras, pan de trigo integral y cereales y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa también pueden ayudar a bajar la presión arterial.

■ **Diga:**
Probemos una actividad que nos ayudará a elegir alimentos con bajo contenido de sal y de sodio. Primero voy a describir una situación en la que pueden encontrarse ustedes o un familiar de ustedes. Luego vamos a aprender, con las etiquetas de los alimentos, a elegir alimentos con bajo contenido de sodio.

Más información

Recientes investigaciones han demostrado que el potasio es importante para protegerse contra la presión arterial alta. El calcio y el magnesio también pueden ayudar. Coman alimentos ricos en estos nutrientes.

- **Potasio:** se encuentra en bananas, plátanos, naranjas, ciruelas pasas, brócoli y frijoles
- **Calcio:** se encuentra en la leche, el queso y el yogur sin grasa (descremados) ó con bajo contenido de grasa
- **Magnesio:** se encuentra en el pan integral de trigo y cereales, frijoles, nueces y semillas, plátanos, brocoli, okra (quimbombó) y espinacas

■ **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja “Elija los mejores alimentos para Mariano”, que se encuentra en las páginas 64 a 66. **Lea** o pida a un voluntario que lea la narración descrita a continuación.



Mariano tenía la presión arterial levemente alta la última vez que visitó al médico. El médico le dijo que disminuyera la cantidad de sodio que come. Con las etiquetas de los alimentos ayude a Virginia, la esposa de Mariano, a elegir alimentos que le ayuden a Mariano a seguir el consejo del médico.

■ **Diga:**
Veamos algunas preguntas. Usen las etiquetas de los alimentos para escoger las respuestas correctas.

■ **Haga estas preguntas.** Las respuestas correctas están a la derecha del cuadro.

Preguntas	Respuestas correctas
Cuando Virginia compre jugo, ¿deberá elegir jugo de tomate o jugo de naranja?	**Jugo de naranja**
¿Deberá comprar chícharos congeladas o chícharos en lata?	**Chícharos congeladas**
¿Deberá servir tortillas de maíz o de harina?	**Tortillas de maíz**
¿En cuál hay menos sodio: en el pollo en lata o en el pollo al horno?	**En el pollo al horno**
Si usted está tratando de comer menos sodio, ¿es mejor comer pretzels finitos o chips de tortilla al horno?	**Chips de tortilla al horno**

8. Reduzca la sal y el sodio

- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja “El sodio en los alimentos” (página 67).



- **Pregunte:**
  ¿Ve algúno de ustedes en la parte derecha de la página un alimento que come con frecuencia? ¿Qué alimento en la parte izquierda de la página con menos sodio podría comer en lugar del otro?

- **Diga:**
  Veamos ahora algunas sugerencias prácticas que les ayudarán a comer menos sal y sodio.

- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja “Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio” (páginas 68 y 69) y “Sugerencias para comer menos sal y sodio” (página 70). **Examine** las sugerencias que aparecen en ambas hojas sobre cómo reducir la sal y el sodio cuando hace las compras, cuando cocina y en la mesa.



- **Diga:**
  Esta es una muestra de la receta secreta de Doña Fela que está en la parte inferior de la página, "Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio". Póngala en un salero vacío sobre la mesa y anime a su familia que la pruebe en lugar de sal. **Entregue a cada** uno de los participantes una muestra del sazón de Doña Fela.

- **Pregunte:**
  ¿Por qué les resulta difícil comer menos sal y sodio?



Nota: Escriba las respuestas que le den en un pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Luego escriba algunas soluciones posibles.

Ejemplos

Problemas que pueden encontrar	Soluciones
La comida no tiene nada de sabor.	Use especias o hierbas para agregar sabor a los alimentos. (Ver la hoja "Use hierbas y especias en lugar de sal" en la página 71.)
La familia se va a disgustar.	Reduzca poco a poco la sal, usando cada vez menos cuando cocine, de modo que la familia se vaya acostumbrando al gusto.
Es difícil quitarse el hábito de agregar sal.	Con el tiempo se acostumbrará a usar menos sal. Reduzca lentamente la cantidad de sal. Elija marcas de alimentos que tengan menos sal. Quite el salero de la mesa.

9. Receta de habichuelas (frijoles) rosadas a la caribeña

■ **Entregue a cada uno de los participantes** una hoja con la receta "Habichuelas rosadas a la caribeña" (página 72). **Pídales** que la preparen la semana siguiente. **Dígales** que si preparan la receta tendrán oportunidad de practicar algunas de las ideas de la sesión.



■ **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja "Use hierbas y especias en lugar de sal" que se encuentra en la página 71. **Pídales** que usen algunas de las hierbas y especias en lugar de sal cuando cocinen esta semana.

Promesa semanal

■ **Diga:**
Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para comer menos sal y sodio. Pueden anotar su promesa en la hoja "Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio (páginas 68 y 69).



Nota: Primero, haga usted su promesa. Recalque a cada participante que debe dar detalles de lo que planea hacer. Piense en estas promesas:
- Miraré las etiquetas de los alimentos para que me ayuden a elegir las sopas en lata que tienen menos sodio.
- En lugar de las papitas regulares, elegiré chips de maíz con nada de sal.
- Quitaré el salero de la mesa.

■ **Diga:**
En la próxima sesión hablaremos para ver cómo les fue con la promesa. **Recuerde** que deben seguir tratando de cumplir la promesa de mantenerse más activos.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**
  Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte** lo siguiente:

P: ¿Qué es la presión arterial?

R: La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para que la sangre circule por el cuerpo.

P: ¿Cuál es la mejor lectura de la presión arterial que se puede tener?

R: Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80 mm Hg.

P: ¿Cuándo está alta la presión arterial?

R: La presión arterial es alta cuando es de 140/90 mm Hg ó más. Mídase su presión arterial. Averigüe cuál es su número.

P: ¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

R: La presión arterial alta puede causar un ataque al corazón, un derrame cerebral, problemas de los riñones, problemas de la vista y la muerte.

P: ¿Por qué deberá reducir la sal y el sodio en la comida?

R: Deberé comer menos sal y sodio para ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta.

P: ¿Qué distintas maneras hay de reducir la sal y el sodio?

R: Usar hierbas y especias para sazonar los alimentos. Fijarse en la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen menos sodio. Comer más frutas y verduras entre las comidas en lugar de bocadillos salados como nueces, pretzels o chips.

Examen de la presión arterial

(Opcional—si usted consigue que un profesional de salud vaya a su sesión.)

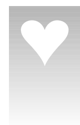
- **Diga a los participantes** que un profesional de salud les va a medir ahora la presión arterial.

- **Pida** a los participantes que anoten en la tarjeta para la billetera qué presión arterial tienen.

Cierre de la sesión

- **Diga:**
  Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. La próxima sesión estará dedicada al colesterol en la sangre, la grasa, la grasa saturada y el colesterol en nuestros alimentos.

Nota: Refexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?



Trajeta de bolsillo *Salud para su Corazón*

Para hacer su propia tarjeta de bolsillo, recorte por la linea de puntos, pegue las dos partes de atrás de la tarjeta y doblela por mitad.

Parte de adelante

¡Haga lo siguiente para un Corazón sonriente!

Más + frutas, verduras y granos
+ actividad física

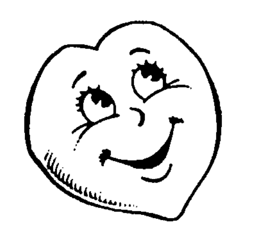
Menos – grasa, colesterol y sodio
– sobrepeso

Cero 0 cigarrillos

= Salud para su Corazón

Para más información, llame al (301) 592-8573
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD

Salud para su Corazón



Prevenga las enfermedades del corazón.
Mídase la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre.

Nombre ______________________

(doblar)

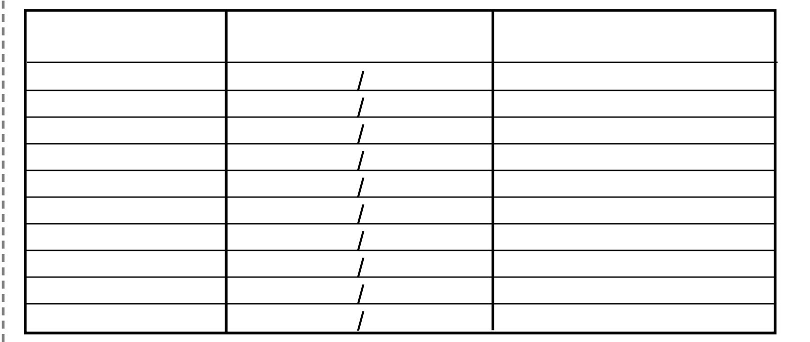
Parte de atrás

¡Atención!
Conozca estos números: Le pueden salvar la vida.

Presión Arterial	Nivel de colesterol
Lo mejor es tener una lectura menos de 120/80. Una lectura de 140/90 ó más indica presión arterial alta.	Lo mejor es tener un nivel de colesterol menos de 200. Un nivel de 240 ó más alto puede causar un ataque al corazón.

Si tiene la presión y el colesterol en un nivel normal, mídase la presión una vez al año y el nivel de colesterol una vez cada 5 años.

SU RÉCORD PERSONAL DE LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL



Tome acción hoy para estar saludable y no tener alta presión más tarde—

¡Prevenga la presión arterial alta!

Para prevenir la presión arterial alta:

1. **Trate de mantener un peso saludable.** Trate de no aumentar de peso. Pierda peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso poco a poco, alrededor de 1/2 a 1 libra por semana hasta que alcance un peso saludable.

2. **Esté activo todos los días.** Puede caminar, bailar, usar las escaleras, practicar deportes o realizar cualquier actividad que le guste.

3. **Use menos sal y sodio cuando cocine.** Compre alimentos marcados en la etiqueta “sin sodio”, “bajo en sodio” o “sodio reducido”. Quité el salero de la mesa.



4. **Coma más frutas, verduras, pan integral de trigo y cereales y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.**

5. **Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.** Los hombres que beben no deberán tomar más de una o dos tragos por día. Las mujeres que beben no deberán tomar más de un trago por día. Las mujeres embarazadas no deberán beber nada de alcohol.

Para bajar la presión arterial alta:

1. **Lleve a la práctica estos consejos:**
   - mantener un peso saludable.
   - estar activo todos los días.
   - comer menos alimentos con alto contenido de sal y de sodio.
   - comer más frutas, verduras, pan integral de trigo y cereales y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.
   - tomar menos bebidas alcohólicas.

2. **Tome su medicina como el médico le indique.**

3. **Mídase la presión arterial con frecuencia.**



¡Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos!



Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber sobre la elección de alimentos con bajo contenido de sodio. Esta es la etiqueta de los chícharos congeladas. La etiqueta le dice:

■ Cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes en la etiqueta son para una porción. Por lo tanto, si usted come más o menos de una porción, tendrá que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si usted come 1 taza de chícharos, estará comiendo dos porciones. Usted tiene que doblar la cantidad de sodio indicada en la etiqueta.

■ Nutrientes

En la etiqueta hay una lista con la cantidad de sodio que contiene una porción. Estas cantidades se dan en miligramos (mg).

Chícharos congeladas

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 30%
Calcium 0%	• Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

■ Número de porciones

El tamaño de la porción es igual a 1/2 taza. En el paquete hay unas tres porciones.

■ Valor porcentual diario

El valor porcentual (%) diario le ayuda a comparar productos y le dice enseguida si el alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio. Busque y elija productos con el valor porcentual diario más bajo que encuentre de sodio.

* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.

La decisión es suya—¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

Los chícharos congeladas tienen menos sodio. Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que tengan menos sodio para ayudar a que su corazón se mantenga saludable.

Calories 60	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%

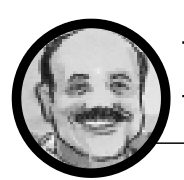
Calories 60	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%

Chícharos congeladas

Una porción (1/2 taza) de chícharos congeladas tienen solo 5 por ciento del valor diario de sodio.

Chícharos en lata

Una porción (1/2 taza) de chícharos en lata tiene 15 por ciento del valor diario de sodio. Eso es más de tres veces el sodio que se encuentra en una porción de chícharos congeladas.



Elija los mejores alimentos para Mariano

Mariano, el marido de Virginia, tenía la presión arterial levemente alta la última vez que visitó al médico. El médico le dijo que comiera menos sodio. Fíjese en las etiquetas de los alimentos para ayudar a Virginia a elegir los alimentos que le permitirán a Mariano seguir el consejo del médico. Anote a la derecha de las etiquetas el número elegido de cada par de etiquetas.

1 — Jugo de tomate

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl. oz. (240 ml)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 860mg	36%
Total Carbohydrate 0g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 7g	
Protein 2g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 40%
Calcium 2%	• Iron 8%

2 — Jugo de naranja

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl. oz. (240 ml)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 22g	
Protein less than 1g	
Vitamin A**	• Vitamin C 100%
Calcium 2%	• Iron**

**No es fuente importante de estos nutrientes.

Tiene menos sodio ______

3 — Chícharos congeladas

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (121g)	
Servings Per Container about 3	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 30%
Calcium 0%	• Iron 6%

4 — Chícharos en lata

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (121g)	
Servings Per Container about 3	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 8%

Tiene menos sodio ______

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Elija los mejores alimentos para Mariano

5 — Tortillas de maíz

Nutrition Facts	
Serving Size 2 tortillas	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 15
	% Daily Value *
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 0%
Calcium 8%	• Iron 4%

6 — Tortillas de harina

Nutrition Facts	
Serving Size 2 tortillas	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 4g	
Vitamin A**	• Vitamin C**
Calcium**	• Iron 8%

**No es fuente importante de estos nutrientes.

Tiene menos sodio ______

7 — Pollo en lata

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz	
Servings Per Container about 2 1/2	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 40mg	12%
Sodium 345mg	15%
Total Carbohydrate less than 1g	0%
Dietary Fiber less than 1g	
Sugars 0g	
Protein 17g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 0%

8 — Pollo al horno (pechugas sin pellejo deshuesadas)

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 10
	% Daily Value *
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 75mg	23%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 0g	
Protein 25g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 4%

Tiene menos sodio ______

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Elija los mejores alimentos para Mariano

9 — Pretzels (finitos)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g/about 10 pretzels)	
Servings Per Container 16	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
	% Daily Value *
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 480mg	20%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 2%

10 — Chips de tortilla (al horno)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g/about 8 chips)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 15
	% Daily Value *
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 4%	• Iron 4%

Tiene menos sodio ______

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

El sodio en los alimentos

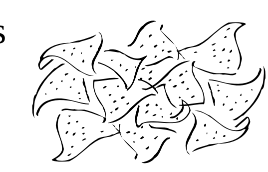
Elija con MÁS frecuencia

(Alimentos con contenido más bajo de sodio)

- Pollo y pavo (a los que se les ha quitado el pellejo)
- Pescado fresco



- Quesos con bajo contenido o contenido reducido de sodio
- Chips, nueces, pretzels con bajo contenido de sodio o sin sal

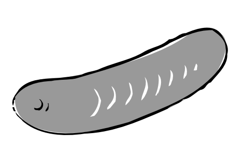


- Arroz, fideos o pastas simples
- Algunos cereales fríos, listos para comer, con contenido mínimo de sodio
- Sopas con bajo contenido o contenido reducido de sodio
- Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin agregado de sal
- Especias, hierbas y aderezos como cilantro, perejil, ajo en polvo, cebolla en polvo, vinagre y jugo de limón

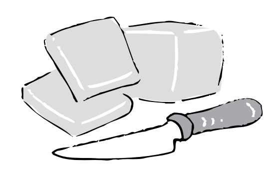
Elija con MENOS frecuencia

(Alimentos con alto contenido de sodio)

- Carnes ahumadas y curadas, como tocino, jamón, chorizos, salchichas o mortadela



- Pescado en lata, como atún y sardinas, bacalao seco salado
- Casi todos los quesos



- Saladitos, como chips, crackers, nueces, “pretzels”
- Arroz rápido, mezclas de arroz, papas o fideos en cajas
- Algunos cereales fríos, listos para comer, con alto contenido de sodio
- Sopas en lata regulares, sopas instantáneas
- Verduras en lata regulares, pickles, aceitunas, verduras en encurtido
- Condimentos y aderezos como salsa de soya, ketchup, sal de ajo, sal condimentada, cubos de caldo, sustancias para ablandar la carne, adobo, alcaparras y glutamato monosódico (GMS)

Piense en su corazón.

Los alimentos bajos en sal y sodio pueden ayudarle a prevenir y controlar la presión arterial alta y ayudan a dar un buen ejemplo a sus hijos.

¿Sabe usted cuál es su presión arterial?

Lo mejor es tener una presión arterial menor de **120/80.**
Si su presión arterial es de **140/90** ó más, usted tiene presión arterial alta o hipertensión. La hipertensión no desaparece por su cuenta. Pídale a su médico que le ayude a bajarla.
Si no sabe cuál es su presión arterial, pregúntele a su médico.

Anote aquí su presión arterial:







¡DELE SABOR A LA COMIDA!
Descubra el gran sabor que puede agregar a sus platillos con las especias y hierbas.

Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer menos sal y sodio.

Para que la comida resulte sabrosa con menos sal, uso cilantro, comino, ajo fresco, perejil, cebolla, pimientos verdes, orégano y también una pizca de chile picante cuando cocino. En mi familia todos se acostumbraron al sabor de la comida con menos sal.

Para dejar de usar sal en el salero pruebe la receta secreta de Doña Fela.

Llene el salero con esta mezcla de hierbas y especias y úselo para sazonar los alimentos en vez de sal:

- 1/4 taza ají (chile) en polvo
- 2 cucharadas pimentón en polvo (paprika)
- 2 cucharaditas orégano
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita pimienta colorada
- 1/2 cucharadita mostaza seca

Empiece hoy mismo a hacer estos cambios.

Cuando haga las compras

1. Compre verduras frescas, congeladas, o enlatadas, sin sal.
2. Compre ajos frescos o en polvo en lugar de sal con ajo.
3. Compre los alimentos con etiquetas en las que se lee: "bajo contenido de sodio" (low sodium), "sin sodio" (sodium free), o "sin agregado de sal" (no salt added).

Cuando cocine

1. Use la mitad de la cantidad de sal que usa normalmente.
2. Cuando cocine frijoles, arroz, fideos y verdura, ponga poca sal o nada de sal al agua.
3. Reduzca la cantidad de carne de res y de cerdo y las aves ahumadas, curadas y elaboradas como jamón, mortadela o chorizo.

Cuando coma

1. Quite el salero de la mesa o llénelo con una mezcla de hierbas y especias.



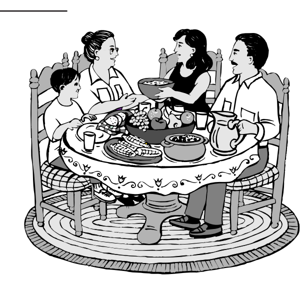
2. Elija fruta y verduras en lugar de bocadillos salados como papitas y tostaditas.

Mariano sabe controlar su presión arterial alta. Para no olvidarse, toma las pastillas para la presión alta con el desayuno todos los días. Ya no fuma y también sale a caminar a diario. Mariano descubrió que la comida puede tener buen sabor con menos sal y sodio.

¡Haga su promesa para lograr lo que Mariano ha hecho! Considere estos ejemplos:

Desayuno

Preparar avena con leche con 1% de grasa, pasas, canela y nada de sal.



Almuerzo

Usar el pollo sobrante del día anterior para hacer un sándwich en lugar de usar carnes frías.



Cena

Preparar sopa de verduras con la mitad de la sal que generalmente usa.

Entre las comidas

Comer una naranja sin sal en lugar de papitas saladas.

Anote los cambios que tratará de hacer esta semana

____

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!

Sugerencias para comer menos sal y sodio

1. Lea la etiqueta de los alimentos para elegir los alimentos que tengan menos sodio.

2. Coma menos alimentos en lata y preparados (ahumados, salados) que tienen alto contenido de sodio (por ejemplo, mortadela, chicharrones, chorizos, peperoni, salami, salchichas, sopas en lata regulares, de sobre o instantáneas, quesos y “chips” saladitos).

3. Coma frutas y verduras en lugar de bocadillos salados.

4. Coma menos galletitas y nueces saladas. Pruebe las nueces sin sal y las galletitas con poco o nada de sodio.

5. Coma menos aceitunas y pickles.

6. Si le pone sal a la comida, use la mitad de la que normalmente usa cuando cocina.

7. Sazone los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.

8. Use menos cubos de caldos, adobo, alcaparras y salsa de soya. Si usa estos condimentos, no agregue sal a la comida.

9. Use ajo **en polvo** y cebolla **en polvo** en lugar de sal con ajo o sal con cebolla.

10. Quite el salero de la mesa.

11. Coma fruta sin agregarle sal.

12. Cuando coma afuera, pida que no le agreguen sal a su porción, especialmente con las papas fritas.

Use hierbas y especias en lugar de sal

Ají (chile) en polvo: Uselo en sopas, ensaladas y verduras.

Albahaca: Usela en sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Canela: Usela en ensaladas, verduras, panes y bocadillos.

Clavo de olor: Uselo en sopas, ensaladas y verduras.

Eneldo y semilla de eneldo: Uselo en pescados, sopas, ensaladas y verduras.

Jengibre: Uselo en sopas, ensaladas, verduras y carnes.



Mejorana: Usela en sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo.

Nuez moscada: Usela en verduras, carnes y bocadillos.

Orégano: Uselo en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Perejil: Uselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Romero: Uselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Salvia: Usela en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Tomillo: Uselo en ensaladas, verduras, pescado y pollo.



Nota: Para empezar, use pequeñas cantidades de estas hierbas y especias para ver si le gustan.

Habichuelas (frijoles) rosadas a la caribeña

Este es un delicioso plato económico. No le agregue manteca ni grasa para que el contenido de grasa se mantenga bajo. Sírvalo con arroz cocido sin sal.

- 1 libra de habichuelas o frijoles rosados
- 10 tazas de agua
- 2 plátanos verdes medianos, finamente picados
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 pimiento rojo pequeño, finamente picado
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 tomate grande, finamente picado
- 1 1/2 cucharadita de sal

1. Enjuague y limpie las habichuelas para quitarles las piedras o la tierra. Ponga las habichuelas en una olla grande y agregue 10 tazas de agua. Coloque la olla en el refrigerador y deje las habichuelas en remojo hasta el día siguiente.

2. Cocine las habichuelas hasta que estén blandas. Si es necesario, agregue más agua mientras se están cocinando.

3. Añada los plátanos, el tomate, el pimiento, el ajo, la cebolla, y la sal. Continúe cocinando a fuego suave hasta que los plátanos estén blandos.

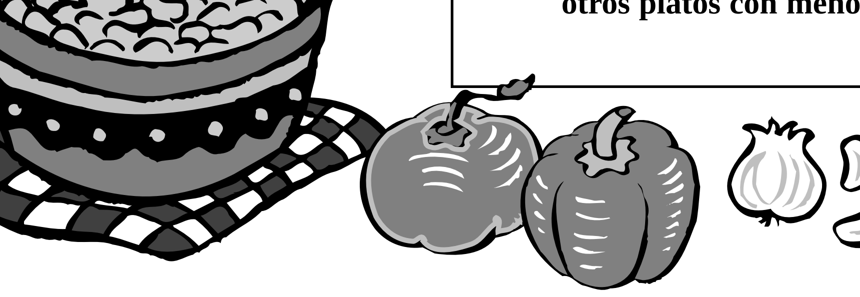
Sirve: 16 porciones
Tamaño de la porción: 1/2 taza
Cada porción proporciona:
Calorías: 133
Grasa total: menos de 1 g
Grasa saturada: menos de 1 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 205 mg
Calcio: 39 mg
Hierro: 2 mg

Sugerencias rápidas

Esta receta tiene menos sal y sodio que la mayoría de los platos con habichuelas. Lleva:

- habichuelas secas en lugar de habichuelas en lata
- solo 1 1/2 cucharadita de sal para una olla entera de habichuelas
- tomates frescos en lugar de tomates en lata
- pimientos frescos, ajo y cebolla para darle sabor, en lugar de sal con cebolla o ajo.

Recuerde estas sugerencias para preparar otros platos con menos sal y sodio.



s e s i ó n



Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes:

- Sabrán qué es el colesterol y cómo afecta el organismo.
- Sabrán que lo mejor es tener un nivel de colesterol en la sangre de menos de 200 mg/dL.
- Aprenderán las medidas que pueden tomar para bajar los niveles de colesterol en la sangre.

Materiales

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tizas (gis), o varias hojas grandes de papel, marcadores y cinta adhesiva
- Un modelo de arteria (las instrucciones para hacer este modelo aparecen en la página 94)
- VCR y un monitor de televisor *(opcional)*
- La telenovela o fotonovela “El crucigrama de la salud: Baje su nivel de colesterol” *(opcional)*
- 7 platos de papel

- Un juego de cucharas para medir
- Una lata de manteca vegetal o manteca de cerdo
- Una botella de aceite vegetal*
- Frijoles hervidos (en lata)*
- Una salchicha de carne de res*
- Una naranja*
- Crema agria* (sour cream)
- Queso cheddar*
- Chips de tortilla (fritos)*

** Puede usar un dibujo de este alimento*

Hojas para entregar

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- Lista de lugares donde los participantes puedan hacerse exámenes del colesterol**
- “Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol” (páginas 96 y 97). También se encuentra en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 4 y 5)
- Grasas y aceites para elegir (página 98)
- Busque el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos (página 99)
- Qué elige Virginia para el desayuno (páginas 100 a 103)
- Hoja para la actividad Adivina Adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo? (página 104)
- Cómo cocinar con menos grasa (páginas 105 y 106)
- Receta de pollo guisado (página 107)

*** Prepare esta lista antes de la sesión. Puede encontrar información en el departamento de salud local, un hospital o una clínica.*

Esquema de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Información sobre el colesterol en la sangre
2. La telenovela o fotonovela “El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol” *(opcional)*
3. El colesterol y las enfermedades del corazón
4. Actividad: Arterias sanas
5. Información sobre la grasa y la grasa saturada
6. Actividad: Las etiquetas de los alimentos y la grasa, grasa saturada y el colesterol
7. Actividad: Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?
8. Actividad: Cómo cocinar con menos grasa
9. Actividad: Pollo guisado con menos grasa

Promesa semanal

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**
  La semana pasada hablamos de la sal y el sodio. **Pregunte:** (Dé la respuesta correcta si los participantes no saben la respuesta correcta.)

  P: ¿Quién recuerda por qué deberán limitar la cantidad de sal y sodio en lo que comen?

  R: Ustedes deberán comer menos sal y sodio para ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta.

  P: ¿Alguno de ustedes recuerda algunas maneras de reducir la cantidad de sal que comen?

  R: Para reducir la sal y el sodio ustedes pueden:

  – Leer la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con menos sodio.

  – Usar hierbas y especias en lugar de sal para sazonar los alimentos.

  – Comer más frutas, verduras y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa entre las comidas en lugar de alimentos salados, como nueces, pretzels o chips.

- **Diga:**
  Al terminar la última sesión ustedes hicieron la promesa de elegir alimentos con menos sal y sodio. ¿Por qué no nos cuentan qué hicieron? ¿Qué problemas encontraron? ¿Cómo los resolvieron? Dé al grupo 5 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

- **Diga:**
  Hoy vamos a hablar sobre el nivel alto de colesterol en la sangre como factor de riesgo de las enfermedades del corazón. Aprenderemos qué podemos hacer para mantener bajo el colesterol en la sangre. También haremos juntos algunas actividades que muestran cuánta grasa tienen algunos alimentos y que nos enseñan cómo cocinar con menos grasa.

La sesión en acción

1. Información sobre el colesterol en la sangre

- **Diga:**
  Si una persona tienen un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, es más probable que desarrolle enfermedades del corazón. Estos son algunos datos sobre el colesterol en la sangre:

  - En los Estados Unidos unos 52 millones de adultos tienen un nivel de colesterol alto en la sangre. Esto les aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
  - Se estima que solamente la mitad de la población latina se ha medido el colesterol en la sangre.
  - Se estima que la mitad de las personas latinas que se han medido el colesterol en la sangre tienen niveles de colesterol muy altos.

2. La telenovela o fotonovela "El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol" *(opcional)*

- **Muestre** la telenovela "El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol" o pida a participantes voluntarios que lean esta narración de la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 4 y 5).

3. El colesterol y las enfermedades del corazón



Nota: En esta sección se explica qué es el colesterol, por qué el cuerpo necesita colesterol, cuánto colesterol necesita el cuerpo y de dónde proviene el colesterol.

■ **Diga:**
El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera. Proviene de dos fuentes. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que usted esté saludable. Además el colesterol proviene de los alimentos que comemos. El colesterol que circula en la sangre se llama colesterol sanguíneo. El hígado fabrica este colesterol. El colesterol que proviene de los alimentos que comemos se le llama colesterol alimentario.

■ **Diga:**
Nuestro cuerpo necesita colesterol para producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares, que ayudan a absorber la grasa. El cuerpo fabrica todo el colesterol que necesita.

■ **Diga:**
Si ustedes tienen un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, corren más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral y varios otros problemas de salud.

■ **Pregunte:**
¿Conocen ustedes a alguien que tenga colesterol alto en la sangre? Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Diga:**
Varias cosas afectan el nivel de colesterol en la sangre de una persona. Algunas de ellas no pueden cambiarse, como la edad, si es hombre o mujer, o si tiene familiares con colesterol alto en la sangre. Pero algunas pueden cambiarse, como los tipos de alimentos que uno come, la cantidad de actividad física que uno hace y el peso.

■ **Diga:**
Lo siguiente puede ayudar a prevenir o bajar el colesterol alto en la sangre:

- Tener una alimentación saludable para el corazón
- Estar activo todos los días
- Mantener un peso saludable

- **Explique** los tipos de colesterol. **Muestre el dibujo educativo 4-1.** **Diga:** El colesterol circula por la sangre en diferentes tipos de paquetes llamados lipoproteínas (grasa y proteína).

  - Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, transportan el colesterol a los vasos sanguíneos tapandolos como el sedimento (residuo) en una tubería. Por eso es que al colesterol LDL se lo llama generalmente colesterol “malo”.

  - Las lipoproteínas de alta densidad, o HDL ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que al colesterol HDL se lo llama generalmente colesterol “bueno”. Veamoslo de la siguiente manera:

    El carro LDL (colesterol malo) tira grasa y colesterol en la calle (como en los vasos sanguíneos).

    La persona HDL (colesterol bueno) barre la grasa y el colesterol depositado por el LDL y lo elimina. (En el cuerpo el hígado lo elimina)

- **Muestre el dibujo educativo 4-2. Pregunte:** ¿Cómo pueden averigüar si tienen colesterol alto en la sangre? **Respuesta:** El colesterol de una persona se mide con un análisis de sangre que puede llevarse a cabo en el consultorio del médico o en un lugar donde hagan estos exámenes del colesterol como una feria de salud.



- **Pregunte:** ¿Se han hecho medir alguna vez el el nivel de colesterol en la sangre? Si se lo hicieron medir, ¿recuerdan qué niveles tenían?



- **Entregue y repase** los niveles de colesterol que se encuentran en la hoja “Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol” (páginas 96 y 97). **Muestre el dibujo educativo 4-3.** Veamos el significado del nivel de colesterol:

  - **Menos de 200** ¡Buena noticia!
  - **200 a 239** ¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que come, su actividad y su peso.
  - **240 ó más** ¡Peligro! Usted está en alto riesgo de tener las arterias obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Consulte con su médico.

Más Informacíon

El significado del colesterol HDL y LDL

No es suficiente medirse el nivel de colesterol total, sino que es importante medirse el HDL.

Colesterol HDL (bueno): ¡Mantengalo alto!

60 ó más	Buena noticia.
35 a 59	Entre más alto mejor. Para **subir el HDL** trate de mantenerse activo y pierda peso si tiene sobrepeso.
Menos de 35	Usted tiene alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para **subir el HDL** trate de mantenerse activo y pierda peso si tiene sobrepeso.

Si su colesterol total es de 200 ó más y su HDL es menos de 35, el médico puede hacerle un análisis de sangre para medir el colesterol LDL.

Colesterol LDL (malo): ¡Mantengalo bajo!

Menos de 130	Buena noticia.
130 a 159	Esté alerta. Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que come, su actividad y su peso. Si tiene 2 ó más factores de riesgo, visite al médico para que le ayude a bajar el LDL.
160 ó más	¡Peligro! Usted tiene alto riesgo de tener las arterias del corazón obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Visite a su médico para comenzar un tratamiento especial.

- **Diga:**
  Si su nivel de colesterol esta elevado, hable con su médico para ver si necesita hacerse otros análisis de sangre o algún tratamiento especial. Esto le ayudará a prevenir serios problemas de salud.

- **Anime a los participantes** a hacer una cita para medirse el colesterol y acordarse de preguntar por los resultados y anotarlos en su tarjeta para el bolsillo. **Dé** una lista de clínicas de salud locales u hospitales que hagan exámenes del colesterol gratis o de bajo costo.

4. Actividad: Arterias sanas



Nota: En esta sección se usan los dibujos educativos y un modelo de arteria para mostrar de qué manera el colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias, retrasar y obstruir el paso de la sangre. La arteria obstruida pueden resultar en un ataque al corazón o un derrame cerebral.

- **Muestre el dibujo educativo 4-4. Diga:**
  La sangre corre libremente a todas las células del cuerpo cuando las arterias están sanas.

- **Diga:**
  Cuando el colesterol LDL ("malo") es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias endureciéndolas. La apertura de las arterias pueden quedar más estrecha y obstruida.

- **Muestre a los participantes** el modelo de arteria. (Ver la página 94 para ayudarle a explicar el modelo de arteria.) Pase el modelo entre ellos para mirar de cerca de qué manera el colesterol puede obstruir una arteria.

5. Información sobre la grasa y la grasa saturada

- **Diga:**
  Hoy vamos a hablar sobre los diferentes tipos de grasa en los alimentos y cómo afectan la salud del corazón.

  - Los alimentos contienen tipos diferentes de grasa--grasa saturada y grasa insaturada. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de la grasa saturada y la grasa insaturada. La grasa monoinsaturada y la grasa poliinsaturada son tipos de grasa insaturada.

  - La grasa saturada es la más dañina para el corazón. La grasa saturada eleva el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa en su alimentación.

  - La grasa es un nutriente que necesita nuestro cuerpo para:

– Producir hormonas

– Almacenar y dar energía

– Promover una piel y cabello sano

– Ayudar a transportar las vitaminas A, D, E y K a todo nuestro cuerpo

Sin embargo, la decisión más saludable es comer menos grasa de todos los tipos.

Nota: Escriba las respuestas en un pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.



■ **Muestre a los participantes** una barra de mantequilla (o una lata de manteca). **Diga:**

- La mantequilla (o la manteca) es un ejemplo de grasa saturada
- La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente
- La grasa saturada se encuentra generalmente en los alimentos derivados de los animales

■ **Muestre el dibujo educativo 4-5. Diga:**
Los siguientes son alimentos con contenido más alto de grasa saturada:



- Cortes de carne grasosa como paletilla, carne molida regular, costilla, chorizo, tocino (chuck, regular ground beef, ribs, sausage, bacon)
- Leche entera y productos hechos con leche entera (quesos comunes)
- Pollo o pavo con el pellejo
- Mantequilla
- Manteca
- Manteca vegetal (shortening)
- Helado de leche con crema y una capa de chocolate (sundae)
- Donuts y pasteles

■ **Muestre el dibujo educativo 4-6. Diga:**
Los siguientes son alimentos con contenido

más bajo de grasa
saturada:



- Carne con bajo contenido de grasa como espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa y carne molida con extra bajo contenido en grasa (round and extra lean ground beef). Busque carne molida de color rojo mediano o rojo obscuro. Cuanto más obscuro sea el color, más bajo será el contenido de grasa.
- Pescado
- Pollo o pavo sin pellejo
- Arroz
- Frijoles
- Margarina suave para untar
- Leche, queso o yogur sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa
- Aceite vegetal
- Tortillas y pan
- Frutas y verduras

■ **Diga:**
Lo importante es limitar la cantidad de grasa saturada que comen.

■ **Diga:**
Tres aceites también tienen alto contenido de grasa saturada: el aceite de palma, el aceite de semilla de palma y el aceite de coco. Generalmente se los encuentra en productos de pastelería que se compran en los supermercados (como galletas, tortas, pasteles).

■ **Muestre** a los participantes una botella de aceite vegetal.

■ **Diga:**

La grasa poliinsaturada se encuentra en:	**La grasa monoinsaturada se encuentra en:**
■ Aceites vegetales	■ Aceites vegetales
• aceite de alazor (safflower oil)	• aceite de canola (canola oil)
• aceite de maíz (corn oil)	• aceite de oliva
• aceite de girasol (sunflower oil)	• aceite de maní (cacahuate)
• aceite de soya	■ Aguacate (palta)
■ Algunos tipos de pescado	■ Nueces

Las grasas no saturadas como los aceites generalmente son <u>líquidas</u> a temperatura ambiente.

■ **Diga:**
La grasa de los alimentos se encuentran en diferentes tipos. Los tipos de grasa no saturada son: la poliinsaturada y la monoinsaturada.

■ **Dé** a los participantes la hoja “Grasas y aceites para elegir” (página 98).

■ **Diga:**
El gráfico les mostrará enseguida cuáles son los productos con menos cantidad de grasa saturada. **Pregunte:** ¿Cuáles son los tres aceites con menos cantidad de grasa saturada? (**Repuesta:** el aceite de canola, el aceite de alazor, el aceite de girasol).

■ **Diga:**
Aunque las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son mejores para nuestra salud que la grasa saturada, necesitamos comer <u>menos</u> de todos los tipos de grasa. Las grasas tienen alto contenido de calorías y **todas** las grasas tienen el mismo número de calorías. La reducción de calorías ayuda a perder peso. Hablaremos de esto en la próxima sesión.

■ **Muestre el dibujo educativo 4-7. Diga:**



Los alimentos con alto contenido de colesterol también pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. El colesterol alimentario se encuentra en los alimentos provenientes de animales. Los siguientes son los alimentos con más alto contenido de colesterol:

- Las yemas de huevo
- Los órganos de los animales, como el hígado, riñones, sesos, tripas (menudos), corazón y lengua.

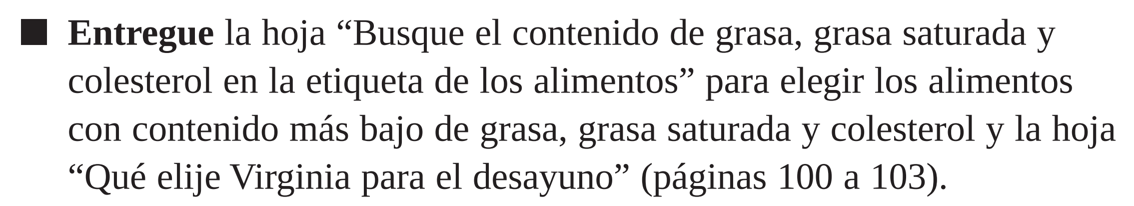
■ **Muestre el dibujo educativo 4-8. Diga:**
Los alimentos provenientes de las plantas <u>no</u> contienen colesterol. Los alimentos que no contienen colesterol son:

- Fruta
- Verduras
- Arroz
- Granos
- Frijoles
- Cereales

- **Diga:**
  Los alimentos derivados de las plantas que se preparan con un producto animal (por ejemplo, las tortillas de harina que se hacen con manteca) tienen colesterol.

6. Actividad: Las etiquetas de los alimentos





- **Entregue** la hoja “Busque el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos” para elegir los alimentos con contenido más bajo de grasa, grasa saturada y colesterol y la hoja “Qué elije Virginia para el desayuno” (páginas 100 a 103).



- **Señale** en la etiqueta de los alimentos dónde encontrar la grasa total, la grasa saturada y el colesterol.



- **Muestre el dibujo educativo 4-9. Diga:**
  Para un corazón sano, elija alimentos con un valor porcentual diario más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol. **Muestre al grupo** dónde se encuentra el valor porcentual diario en la etiqueta de los alimentos.

- **Diga:**
  Veamos la parte inferior de la hoja de la etiqueta. Miremos el valor porcentual (%) diario para la leche entera y la leche sin grasa. ¿Cuál leche tiene menor contenido de grasa saturada?

  Respuesta: La leche sin grasa no tiene grasa ni grasa saturada. Una taza de leche sin grasa tiene 0 por ciento del valor porcentual diario de grasa saturada. Una taza de leche entera tiene 25 por ciento ó 1/4 del valor porcentual diario de grasa saturada.

- **Diga:**
  Ahora veamos lo que elige Virginia para el desayuno. Vamos a practicar cómo elegir alimentos con contenido más bajo de grasa con la ayuda de la etiqueta de los alimentos. Primero voy a hablarles sobre un problema de mucha gente ocupada. Luego usaremos las etiquetas de los alimentos para encontrar algunas soluciones.

Virginia tiene poco tiempo en la mañana para preparar el desayuno. Generalmente desayuna con un pan dulce y una taza de café con 1/4 taza de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar. Miren las etiquetas de los alimentos. Ayúdenla a escoger algunos alimentos para el desayuno que tengan contenido más bajo de grasa y grasa saturada.

Nota: *La respuesta correcta está subrayada*

¿Un pan dulce o un bagel simple?

¿Café con leche entera o café con leche descremada o baja en grasa?

¿Una "donut" (dona) o " un English muffin" (mollete)?

¿Un pastel dulce con mermelada de fruta o una banana?

¿Una tostada con mantequilla o una tostada con margarina de dieta?

¿Tortilla de harina o tortilla de maíz?

¿Frijoles refritos o frijoles hervidos o de olla?

¿Queso cheddar con bajo contenido de grasa o queso cheddar regular?

■ **Pida** a un voluntario que describa:

- ¿Qué come generalmente para el desayuno?
- ¿Qué alimentos tienen más alto contenido de grasa?
- ¿Qué alimentos con contenido más bajo de grasa puede elegir para remplazarlos?



Nota: Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. De ser necesario, ayude al voluntario a elegir algunos alimentos de remplazo.

7. Actividad: Adivina adivinador, ¿Cuanta grasa tengo yo?



Antes de la sesión

1. Compre una lata de manteca vegetal (shortening). Compre también tres alimentos (o use dibujos de ellos) de esta lista.

   - 2 onzas de queso cheddar (de tamaño parecido al de una bateria o pila de 9 voltios)
   - 2 cucharadas de crema agria
   - 1 onza de chips de tortilla (unos 15 chips)
   - 1 salchicha de carne (beef hot dog)
   - 1 taza de frijoles hervidos (en lata)
   - 1 naranja
   - 7 platos de papel

2. Escriba el nombre de cada uno de los alimentos que compró en un plato por separado.
3. Escriba en otro plato "cantidad de grasa por día".
4. Mire el cuadro que aparece a continuación. Encuentre la cantidad de grasa de cada uno de los alimentos que compró.
5. De la lata de manteca vegetal, saque con una cuchara la cantidad de grasa que figura en el cuadro y póngala en el plato con el nombre del alimento correspondiente.
6. Saque 5 1/2 cucharadas de grasa de la lata. Póngala en el plato que dice "cantidad de grasa por día".
7. Esconda todos los platos hasta que esté listo para realizar la actividad.
8. Tome los tres platos restantes y coloque cada alimento (o un dibujo de los alimentos) en los tres platos por separado.

Alimentos	Cucharaditas de grasa (gramos de grasa)
2 onzas de queso cheddar (de tamaño parecido al de una batería o pila de 9 voltios)	5 cucharaditas (20 gramos)
2 cucharadas de crema ácida (de tamaño parecido a una pelota de ping-pong)	1¼ cucharaditas (5 gramos)
1 onza de chips (unos 15) de tortilla fritos	7½ cucharaditas (28 gramos)
1 salchicha de carne	4 cucharaditas (16 gramos)
1 taza de frijoles hervidos	alrededor de ¼ de cucharadita (1 gramo)
1 naranja	ninguna
Cantidad de grasa por día	**5½ cucharadas (65 gramos)**

Actividad en grupo

- **Diga:**
  Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender acerca del contenido de grasa de varios alimentos. Si aprenden qué alimentos tienen un contenido más alto de grasa y cómo remplazarlos con alimentos que contienen menos grasa, podrán contribuir a tener un corazón más sano.

- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja “Adivina, adivinador ¿Cuánta grasa tengo yo”? en la página 104.

- **Muestre a los participantes** los tres platos de alimentos que usted preparó por adelantado (o dibujos de los alimentos).

- **Diga:**
  Adivinen cuántas cucharaditas de grasa tiene una porción de cada uno de estos alimentos. Escriban la respuesta en la hoja “Adivina, adivinador ¿Cuánta grasa tengo yo?”

- **Pida** a los participantes que le digan la cantidad de grasa que suponen que contiene el alimento en el primer plato. Después que los participantes hayan dicho la cantidad supuesta, **dígales** el número verdadero de cucharaditas de grasa que contiene el alimento. **Dígales** que escriban esta cantidad en la hoja de actividad. **Presente** el plato de grasa que preparó por adelantado para ese alimento a fin de mostrarles cuánto es. Haga lo mismo con los otros dos alimentos.

- **Diga:**
  Los niños, las adolescentes, las mujeres activas y los hombres que no desarrollan mucha actividad física deben comer unas 2,000 calorías por día. No más del 30 por ciento (alrededor de $^{1}/_{3}$) de esas calorías deberán provenir de la grasa. Eso es igual a unas $5^{1}/_{2}$ cucharadas de grasa de todos los alimentos que consumen en un día.

- **Muestre** el plato que dice "cantidad de grasa por día". **Diga:** Este plato representa el <u>máximo</u> de grasa que las personas deben comer por día. **Compare** la "cantidad de grasa por día" con la cantidad de grasa de los alimentos.

- **Diga:**
  Como pueden ver, es fácil sobrepasarse el limite de grasa recomendado cuando comemos alimentos con alto contenido de grasa, como frituras, algunos alimentos preparados, salchichas, chips y helado. Para que sea más fácil comer menos grasa, coman más alimentos con bajo contenido de grasa, como fruta, verduras, granos, frijoles y productos derivados de la leche sin grasa o con bajo contenido de grasa.

- **Pregunte:** ¿Cómo se sienten acerca de la cantidad de grasa que suponían que había en los alimentos y la cantidad real?



Nota: Dé a los participantes 3 a 5 minutos para hablar sobre su reacción.

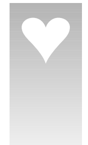
- **Diga:**
  Algunos de los alimentos con alto contenido de grasa que comemos a menudo pueden sustituirse por otros con contenido más bajo de grasa. **Lea** la lista siguiente.

Alimentos	Sustitutos con contenido más bajo de grasa
Queso	Queso sin grasa o con poca grasa
Leche entera	Leche con bajo contenido de grasa o sin grasa (descremada)
Crema agria (sour cream)	Crema ácida con bajo contenido de grasa, yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa
Chips de tortilla	Chips de tortilla al horno
Salchicha de carne (hot dog)	Salchicha con bajo contenido de grasa

■ **Diga:**
Ustedes también pueden reducir fácilmente la cantidad de grasa que comen si limitan alimentos con alto contenido de grasa o los comen en porciones más pequeñas.

8. Como cocinar con menos grasa





Nota: En esta sección se da a los participantes la información que necesitan para reducir la cantidad de grasa que comen. Esta actividad ayudará a los participantes a comprender que pueden reducir la grasa que comen sin abandonar las comidas tradicionales.

■ **Pregunte:** Antes de pasar a la actividad siguiente, ¿pueden decirme qué pueden hacer para cocinar con menos grasa?



Nota: Deles unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**
En la próxima actividad veremos cómo preparar alimentos con menos grasa, grasa saturada y colesterol.



- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja “Cómo cocinar con menos grasa” (páginas 105 y 106). **Repase** cada uno de los platos de la lista. Pida a participantes voluntarios que lean en voz alta cada receta.

- **Pregunte:** ¿Por qué las recetas de la hoja contienen menos grasa? **(Respuestas correctas)**

  - Los frijoles tienen naturalmente bajo contenido de grasa, y no se les añade grasa (manteca, grasa o aceite).
  - El arroz hervido tiene naturalmente bajo contenido de grasa, y no se le añade grasa.
  - Las papas se asan, no se fríen.
  - Las quesadillas mexicanas se hacen con tortillas de maíz y no se les añade grasa. Se usa queso con bajo contenido de grasa en lugar de queso de leche entera.
  - Se escurre la grasa de la carne molida cocinada.
  - El batido de frutas se hace con leche con bajo contenido de grasa en lugar de leche entera.

9. Actividad: Pollo guisado con menos grasa






- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja con la receta del “Pollo Guisado”.

- **Pregunte:** ¿Cómo se ha reducido la grasa en esta receta? Agregue cualquier respuesta que no esté entre las siguientes:
  - Se hace con pollo sin pellejo.
  - No se le agrega nada de grasa.
    - Se añade sabor con verduras y condimentos en vez de grasa.
    - Se cocina en agua y fuego suave (al vapor) en vez de grasa.

- **Recuerde a los participantes:**
  Los alimentos con bajo contenido de grasa aún contienen calorías. Fíjense en el tamaño de la porción. Si comen estos alimentos en grandes cantidades, pueden aumentar de peso.

■ **Pregunte:** ¿Tienen alguna pregunta? Traten de probar esta receta en la casa durante la siguiente semana.

Promesa semanal

■ **Diga:**
Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para comer menos grasa, grasa saturada y colesterol esta semana. Pueden anotar su promesa en la hoja "Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol" (páginas 96 y 97).



Nota: Diga a los participantes que den detalles de lo que planean hacer. Si alguien dice que va a usar menos aceite para cocinar, dígale que le dé un ejemplo.

- Comeré el pollo sin pellejo.
- Comeré frijoles hervidos en lugar de frijoles refritos.
- Probaré la leche con (1%) de grasa.

■ **Diga:**
Vamos a compartir los resultados de la promesa que hicieron en la próxima sesión. **Recuerde** de continuar cumpliendo con la promesa de estar físicamente activos y de reducir la sal y el sodio en la comida.

Repaso de las puntos mas importantes de hoy

■ **Diga a los participantes:** Repasemos ahora lo que hemos aprendido hoy.

P: ¿Cuál puede ser la causa de la obstrucción de las arterias?

R: La acumulación de colesterol obstruye las arterias.

P: ¿Cuál es el nivel de colesterol en la sangre que se considera deseable?

R: Menos de 200 mg/dL.

P: ¿Qué medidas pueden tomar para mantener bajo el nivel de colesterol en la sangre?

R:
- Comer alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol
- Mantener un peso saludable
- Mantenerse físicamente activo

P: ¿Pueden nombrar tres alimentos con alto contenido de grasa saturada?

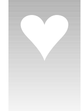
R: Manteca, grasa, mantequilla, carnes grasosas, pollo, pavo y otras aves con pellejo, leche entera.

P: ¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer una persona para que los alimentos tengan menos grasa?

R:
- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla
- Quitar el pellejo del pollo o pavo
- Hornear, hervir, asar o cocinar a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos
- Sacar la grasa de la sopa o caldo antes de servirlo

Cierre de la sesión

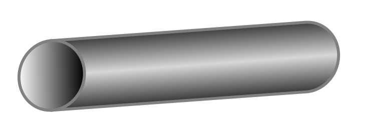
■ **Diga:**
Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. En la sesión siguiente verán cómo mantener un peso saludable.



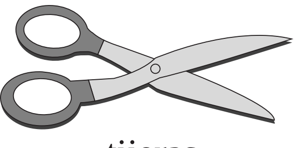
Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Cómo hacer un modelo de arteria

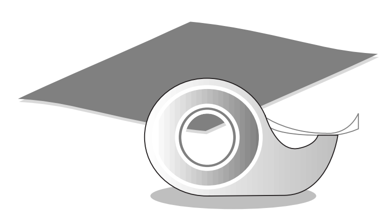
Los materiales que necesita:



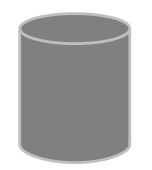
un rollo de papel toalla vacío



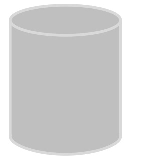
tijeras



papel de construcción rojo o fieltro rojo con pegamento adhesivo y cinta adhesiva (esparadrapo)

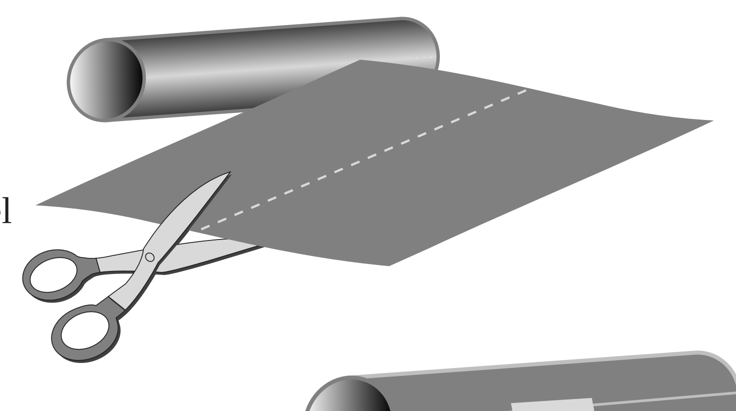


plasticina roja



plasticina amarilla

Lo que necesita hacer:

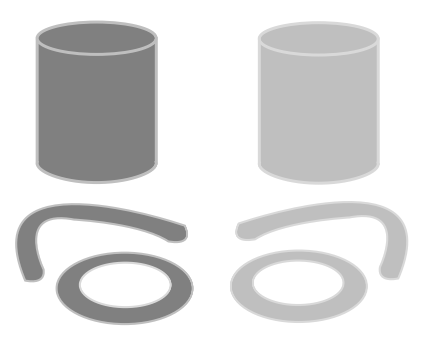


1. Corte el papel rojo o fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.

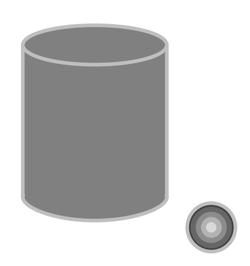
2. Con cinta adhesiva pegue el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.

3. Enrolle en forma circular o de “donut” un pedazo



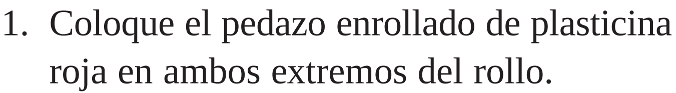


4. Con la plasticina roja haga una bolita pequeña.



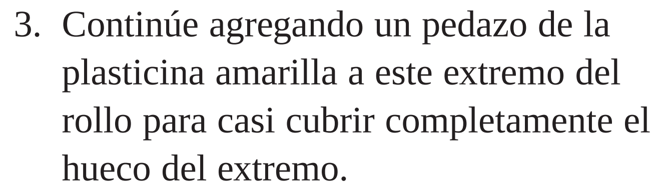
pequeño de la plasticina roja y la plasticina amarilla.

Cómo explicar el modelo de arteria

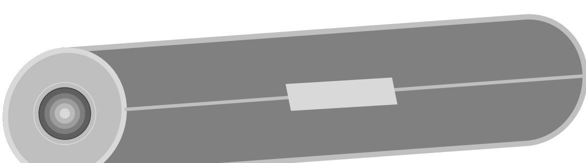


1. Coloque el pedazo enrollado de plasticina roja en ambos extremos del rollo.
   Diga: Este es una arteria saludable. La sangre puede circular fácilmente por el hueco de entrada.

2. Agregue un pedazo de plasticina amarilla a los bordes de la plasticina roja en un extremo del rollo.
   Diga: Este es un comienzo de una arteria obstruida. El colesterol comienza a acumularse.



3. Continúe agregando un pedazo de la plasticina amarilla a este extremo del rollo para casi cubrir completamente el hueco del extremo.
   Diga: El hueco de entrada de la arteria obstruida se esta estrechando. La sangre no puede circular fácilmente.



4. Coloque la bolita roja en el hueco pequeño que permanece abierto en el extremo del rollo.
   Diga: Cuando el interior de una arteria se hace más estrecho, un coágulo de sangre puede bloquear una arteria que se dirige al corazón. Esto puede causar un ataque al corazón. Si el coágulo bloquea una arteria que se dirige al cerebro esto puede causar un derrame cerebral (ataque al cerebro).

Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol.

Los alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol pueden ayudarle a disminuir su nivel de colesterol en la sangre, a bajar de peso y a prevenir las enfermedades del corazón. También le ayudan a dar un buen ejemplo a sus hijos.

¿Sabe usted cuál es su nivel de colesterol?

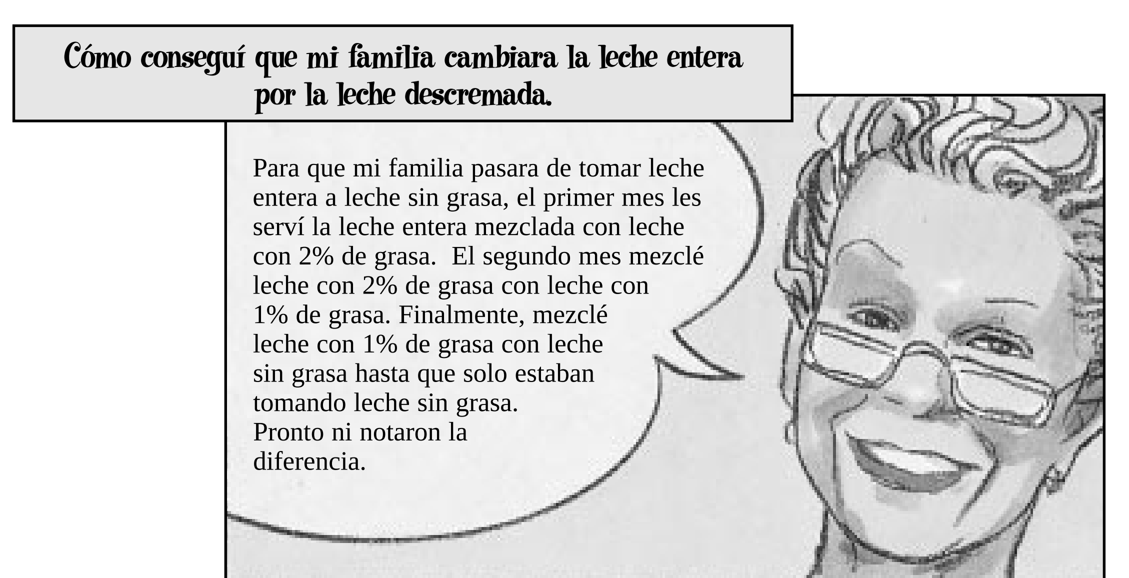
El significado de su colesterol es:

Menos de 200	¡Buena noticia!
200 a 239	¡Alerta! Este nivel necesita cuidado. Es tiempo de hacer cambios en lo que come, en su actividad y su peso.
240 ó más	¡Peligro! Usted está en alto riesgo de tener las arterias obstruidas lo que puede resultar en un ataque al corazón.

Anote aquí el número de su nivel de colesterol en la sangre:



Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer alimentos con menos grasa y menos colesterol.



Haga algunos de estos cambios sencillos:

Cuando haga las compras

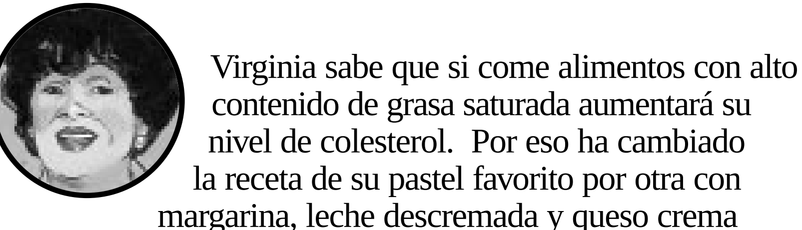
1. Compre leche sin grasa o con 1% de grasa y queso sin grasa o con poca grasa.
2. Compre un rociador (“spray”) de aceite para cocinar. Rocíe las sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlas.
3. Lea las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol

Cuando cocine

1. Corte la grasa de la carne. Quite el pellejo y la grasa al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
2. Cocine la carne molida y haga escurrir la grasa.
3. Enfríe la sopa y quítele la capa de grasa.

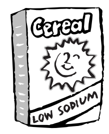
Cuando coma

1. Use mayonesa, aderezos y crema agria sin grasa o bajos en grasa.
2. Use pequeñas cantidades de margarina suave en lugar de mantequilla.
3. Elija frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa, como papitas fritas.



Virginia sabe que si come alimentos con alto contenido de grasa saturada aumentará su nivel de colesterol. Por eso ha cambiado la receta de su pastel favorito por otra con margarina, leche descremada y queso crema semidescremado. Así el pastel resulta sabroso pero con menos grasa, grasa saturada y colesterol.

¡Haga su promesa para lograr lo que ha hecho Virginia! Considere estos ejemplos.

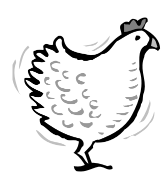


Desayuno

Usar leche sin grasa en el café o cereales.

Almuerzo

Hacer un sándwich de pavo. Incluir una zanahoria y una banana como postre.



Cena

Quitar el pellejo al pollo antes de cocinarlo. Sazonar el pollo con jugo de limón, cilantro y tomates antes de ponerlo al horno.

Entre las comidas

Comer una manzana en lugar de tostaditas grasosas.

Anote aquí los cambios que hará esta semana:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

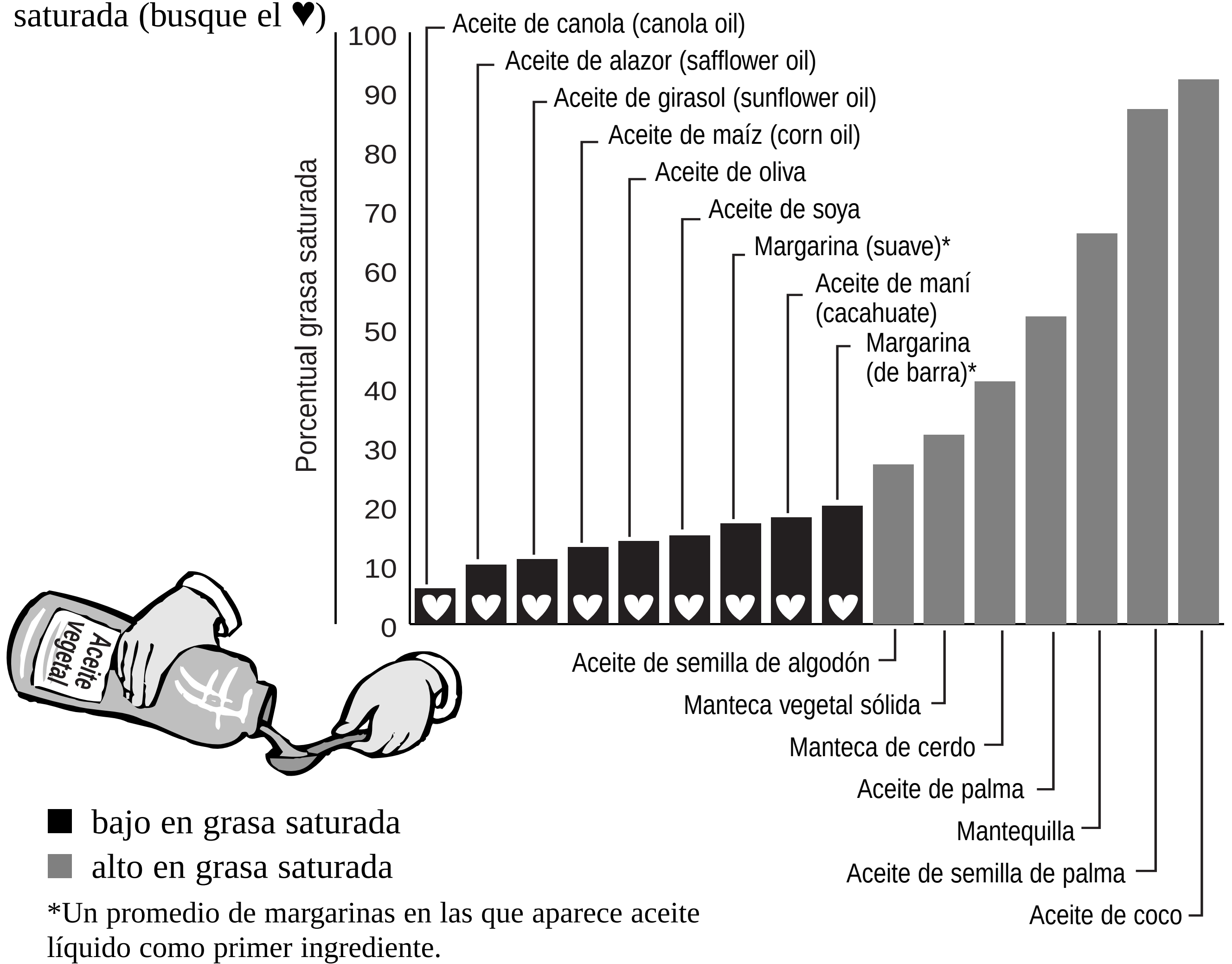
La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!

Grasas y aceites para elegir

Coma menos grasas y aceites de cualquier tipo. Cuando use grasas y aceites, escoja los que tengan menos grasa saturada.

Elija con más frecuencia (Menos saturados)	**Elija con menos frecuencia (Más saturados)**
♥ Aceites de canola, oliva, alazor, soya y girasol. ♥ Margarina (especialmente margarina suave para untar "light")	♥ Mantequilla ♥ Manteca vegetal ♥ Manteca de cerdo ♥ Tocino

Este útil gráfico le ayudará a elegir los productos con menos cantidad de grasa saturada (busque el ♥)



■ bajo en grasa saturada

■ alto en grasa saturada

*Un promedio de margarinas en las que aparece aceite líquido como primer ingrediente.

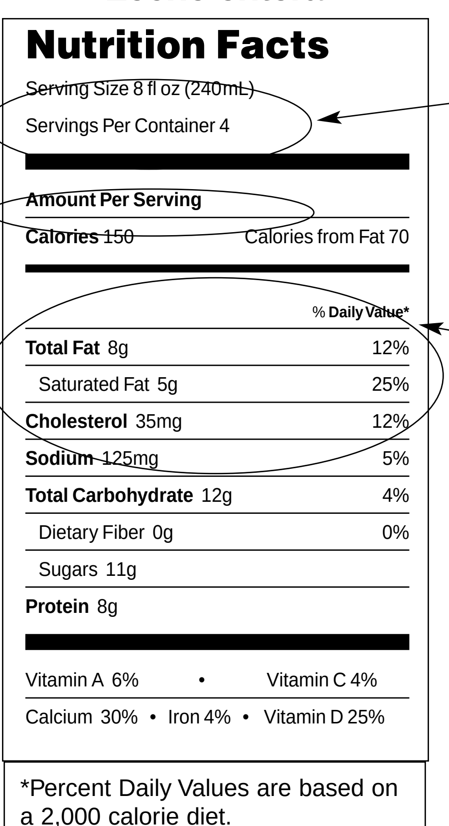
Fuente: *Let's Eat! División de Educación Sanitaria, Memorial Hospital de Rhode Island, Pawtucket, RI.*

¡Busque el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos!



Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir los alimentos con más bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol. Aquí tenemos una etiqueta de un cartón de leche entera. La etiqueta le dice:

Leche entera



Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (240mL)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 70
	% **Daily Value***
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 4%
Calcium 30% • Iron 4% • Vitamin D 25%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

- **La cantidad por porción**
  Las cantidades de nutrientes corresponden a una porción. De modo que si usted come más de una porción o menos de una porción, tendrá que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si bebe 2 tazas de leche entera, usted esta bebiendo 2 porciones. Usted ha duplicado la cantidad de grasa, grasa saturada y colesterol indicada en la etiqueta.

- **Los nutrientes**
  Esta es la lista de la cantidad de grasa total, grasa saturada y colesterol en una porción. Estas cantidades se dan en gramos (g) o miligramos (mg).

- **Tamaño de la porción y número de porciones.**
  El tamaño de la porción es de 8 onzas fluidas (1 taza). En el envase hay cuatro porciones.

- **Valor porcentual diario***
  El valor porcentual diario le ayuda a comparar productos y enseguida le dice si el alimento tiene un contenido bajo o alto de estos nutrientes. Busque y escoja productos con el valor porcentual diario más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol.

* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

La decisión es suya—¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

La leche sin grasa no tiene grasa ni grasa saturada, pero tiene todos los nutrientes de la leche entera, inclusive calcio. ¡Por eso la leche sin grasa es una elección saludable! Lea las etiquetas de los alimentos y escoja productos que le ayuden a mantener sano el corazón.

Calories 150	Calories from Fat 70
	% **Daily Value***
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%

Leche entera

Una taza de leche entera tiene 25 por ciento, o 1/4 del valor porcentual diario de grasa saturada que usted debe limitarse a consumir en 1 día. Es demasiado.

Calories 90	Calories from Fat 0
	% **Daily Value***
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	1%
Sodium 135mg	6%

Leche sin grasa

Una taza de leche sin grasa tiene 0 por ciento del valor porcentual diario de grasa saturada.



¿Qué elije Virginia para el desayuno?

Virginia tiene poco tiempo en la mañana para preparar el desayuno. Generalmente se desayuna con un pan dulce y una taza de café con 1/4 taza de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar. Miren las etiquetas de los alimentos. Ayúdenla a escoger algunos alimentos para el desayuno que tengan menos grasa y grasa saturada que los escogidos por ella. ¿Cuáles deberá elegir? Anote a la derecha de cada par de etiquetas el número elegido por usted.

1 — Pan dulce de canela

Nutrition Facts	
Serving Size 1 roll (85g)	
Servings Per Container 15	
Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 50
	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 340mg	14%
Total Carbohydrate 52g	17%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 25g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 2%
Calcium 8%	• Iron 15%

2 — Bagel común

Nutrition Facts	
Serving Size 1 bagel (75g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 5
	% Daily Value*
Total Fat 1g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 390mg	16%
Total Carbohydrate 43g	14%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 8g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 6%	• Iron 15%

Elegí por tener menos grasa _______

3 — Leche entera

Nutrition Facts		
Serving Size 8 fl. oz. (236 ml)		
Servings Per Container 8		
Amount Per Serving		
Calories 150	Calories from Fat 70	
	% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%	
Saturated Fat 5g	25%	
Cholesterol 35mg	12%	
Sodium 125mg	5%	
Total Carbohydrate 12g	4%	
Dietary Fiber 0g	0%	
Sugars 11g		
Protein 8g		
Vitamin A 6%	• Vitamin C 4%	• Vitamin D 25%
Calcium 30%	• Iron 0%	

4 — Leche con bajo contenido de grasa (1%)

Nutrition Facts		
Serving Size 8 fl. oz. (236 ml)		
Servings Per Container 8		
Amount Per Serving		
Calories 100	Calories from Fat 20	
	% Daily Value *	
Total Fat 2.5g	4%	
Saturated Fat 1.5g	8%	
Cholesterol 10mg	3%	
Sodium 130mg	5%	
Total Carbohydrate 12g	4%	
Dietary Fiber 0g	0%	
Sugars 11g		
Protein 8g		
Vitamin A 10%	• Vitamin C 4%	• Vitamin D 25%
Calcium 30%	• Iron 0%	

Elegí por tener menos grasa _______

* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.

¿Qué elije Virginia para el desayuno?

5 — Donut común

Nutrition Facts	
Serving Size 1 donut (80g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 330	Calories from Fat 170
	% Daily Value*
Total Fat 18g	28%
Saturated Fat 4.5g	23%
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Sugars 23g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 10%	• Iron 6%

6 — English muffin (mollete)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 muffin (57g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
	% Daily Value *
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 8%	• Iron 8%

Elegí
por tener
menos
grasa
____

7 — Pastel dulce con relleno de fruta

Nutrition Facts	
Serving Size 1/8 (57g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 7
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 13g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 4%
Calcium 10%	• Iron 2%

8 — Banana

Nutrition Facts	
Serving Size 1 medium (126g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0.5mg	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 21g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 0%

Elegí
por tener
menos
grasa
____

* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.

¿Qué elije Virginia para el desayuno?

9 — Mantequilla

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Tbsp	
Servings Per Container 32	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 100
	% Daily Value *
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 8g	38%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars *	
Protein 0g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C**
Calcium**	• Iron**

**No es fuente importante de estos nutrientes.

10 — Margarina de dieta

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Tbsp	
Servings Per Container 80	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 50
	% Daily Value*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 10% • Vitamin E 8%	• Vitamin C*
Calcium*	• Iron**

**No es fuente importante de estos nutrientes.

Elegí ______ por tener menos grasa

11 — Tortillas de harina

Nutrition Facts	
Serving Size 2 tortillas	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 4g	
Vitamin A**	• Vitamin C**
Calcium**	• Iron 8%

12 — Tortillas de maíz

Nutrition Facts	
Serving Size 2 tortillas	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 15
	% Daily Value
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 0%
Calcium 8%	• Iron 4%

Elegí ______ por tener menos grasa

**No es fuente importante de estos nutrientes.

* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.

¿Qué elije Virginia para el desayuno?

13 — Frijoles refritos

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container 3.5	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 100
	% Daily Value *
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 3g	14%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 760mg	32%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 10g	0%
Sugars 1g	
Protein 6g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 2%
Calcium 6%	• Iron 10%

14 — Frijoles hervidos (de olla)

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 5
	% Daily Value *
Total Fat 0.5g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 460mg	19%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars less than 1g	
Protein 7g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 4%	• Iron 10%

Elegí por tener menos grasa ________

15 — Queso cheddar con bajo contenido de grasa

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 15
	% Daily Value *
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol less than 5mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber less than 1g	0%
Sugars 0g	
Protein 8g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 0%
Calcium 10%	• Iron 0%

16 — Queso cheddar

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 90
	% Daily Value *
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 7g	35%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate less than 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 6g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 0%
Calcium 20%	• Iron 0%

Elegí por tener menos grasa ________

* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.

Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?

Trate de adivinar o calcular la cantidad de grasa (en cucharaditas) que contiene cada una de los siguientes alimentos.
Escriba su respuesta en la columna "A mí me parece".

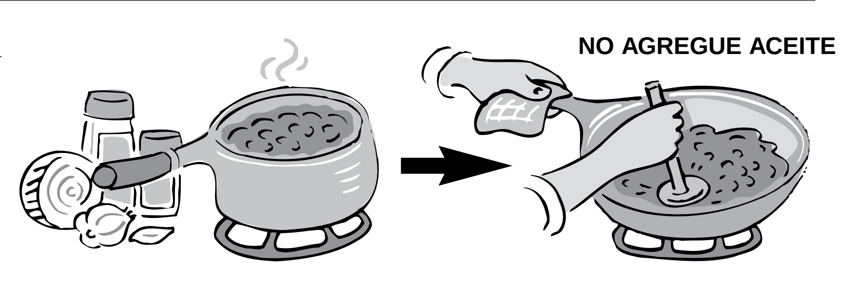
	Cucharaditas de grasa	
Alimento	**A mí me parece**	**Cantidad real de grasa**
2 onzas de queso cheddar	____________	____________
2 cucharadas (soperas) de crema agria	____________	____________
1 onza de tostaditas de tortilla fritas (unos 15 chips)	____________	____________
1 salchicha de carne (hot dog)	____________	____________
1 taza de frijoles hervidos	____________	____________
1 naranja	____________	____________

Cómo cocinar con menos grasa

Frijoles

Cocinar los frijoles en agua hasta que estén blandos.

Condimentarlos con cebolla, ajo, comino, orégano, y si lo desea, 1/4 cucharadita de sal.

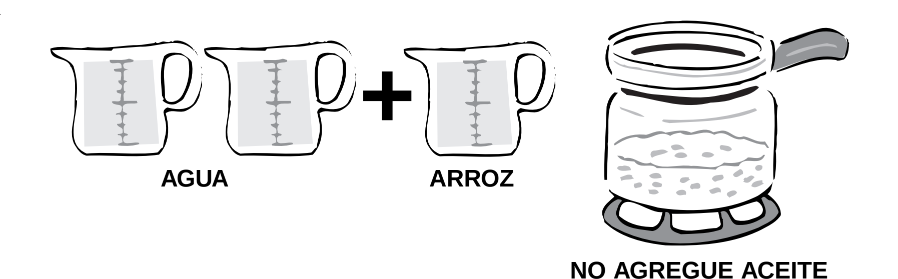


Para espesar los frijoles, machacarlos y refreírlos en una sartén con un poco de agua (sin añadir manteca ni margarina).

Arroz hervido

Hacer hervir 2 tazas de agua y añadir 1 taza de arroz.

Tapar bien y cocinar a fuego suave por 20 minutos.

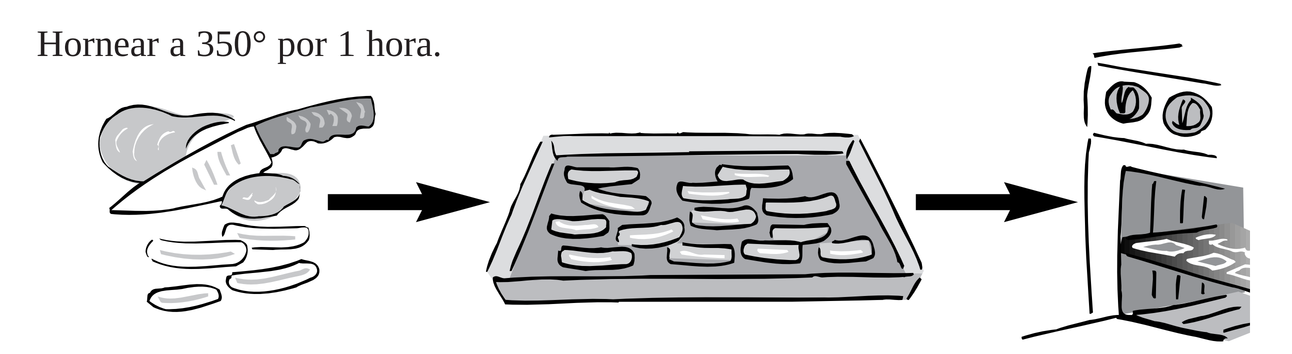


Papas fritas al horno

Cortar las papas en tajadas gruesas como para hacer papas fritas.

Dejarles la cáscara. Colocarlas en una bandeja de hornear rociada con una pequeña cantidad de aceite en aerosol (cooking oil spray) para que no se peguen.

Hornear a 350° por 1 hora.



Cómo cocinar con menos grasa

Quesadillas mexicanas

Para cada quesadilla, poner una tortilla de maíz en una plancha seca a fuego mediano. Cuando esté blanda, poner una pequeña tajada de queso con poca grasa en la mitad de la tortilla y doblar en dos. Cocinar hasta que se derrita el queso.

NO AGREGUE ACEITE

SALSA

Retirarla de la plancha, abrirla y añadir salsa, tomates frescos o cilantro.

Carne molida con papas

En una sartén caliente, dorar ajo y cebollas picadas en 1 cucharadita de aceite vegetal. Añadir carne molida baja en grasa y cocinar hasta que esté dorada. Escurrir la grasa fuera de la sartén y tirar la grasa a la basura.

Cortar en cubos papas con la cáscara y añadir a la carne molida.

Condimentar con una pequeña cantidad de orégano, comino en polvo, pimienta negra y 1/4 cucharadita de sal. Cocinar hasta que las papas estén blandas.



Batido de fruta

Cortar una fruta favorita en trozos.

Ponerlos en la licuadora junto con leche sin grasa (descremada), vainilla y hielo.

Licuar hasta que esté cremosa.

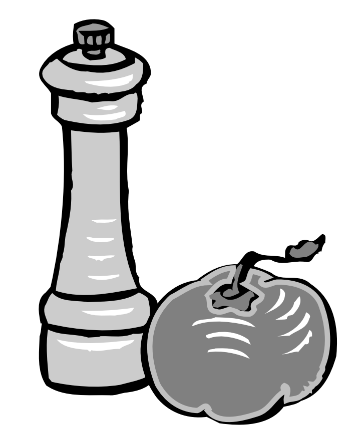
Pollo guisado

8	piezas o porciones de pollo (pechugas o piernas)
1	taza de agua
2	dientes de ajo pequeños, picados
1	cebolla pequeña, picada
1 1/2	cucharadita de sal
1/2	cucharadita de pimienta
3	tomates medianos, cortados en pedazos
1	cucharadita de perejil picado
1/4	taza de apio, picado
2	papas medianas, peladas y cortadas en pedazos
2	zanahorias pequeñas, cortadas finas
2	hojas de laurel

1. Quitar el pellejo del pollo y toda la grasa extra. En una sartén grande, mezclar el pollo, agua, ajos, cebolla, sal (la menor cantidad posible), pimienta, tomates y perejil. Tapar y cocinar a fuego bajo por 25 minutos.

2. Añadir el apio, papas, zanahorias y hojas de laurel y seguir cocinando por 15 minutos más o hasta que el pollo y las verduras estén blandas. Retirar las hojas de laurel antes de servir.

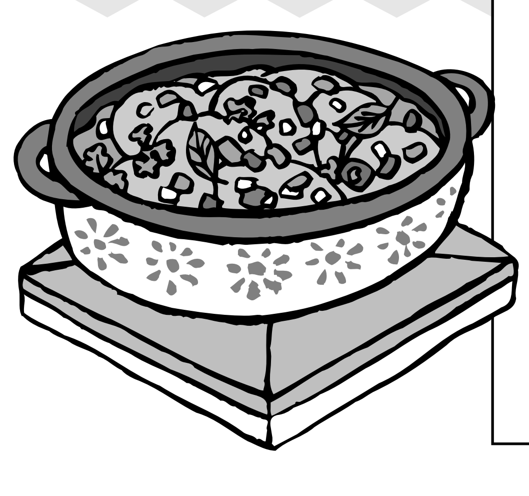
Tamaño de la porción:
1 porción de pollo
Cada porción provee:
Calorías: 206
Grasa total: 6 g
Grasa saturada: 2 g
Colesterol: 75 mg
Sodio: 489 mg
Calcio: 32 mg
Hierro: 2 mg



Sugerencias rápidas

Esta receta tiene bajo contenido de grasa saturada y colesterol porque:

- Se hace con pollo sin pellejo al que se le ha recortado la grasa extra.
- No se le agrega grasa.
  - Se añade sabor con verduras y condimentos.
  - Se cocina en agua y a fuego suave (a vapor).



s e s i ó n 5

Mantenga un peso saludable

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido que:

- El sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes y enfermedades del corazón.
- El peso saludable se calcula por medio de una escala.
- Para perder peso o mantener un peso saludable significa que hay que hacer cambios que duren largo tiempo.
- Las dietas de moda generalmente no dan resultado y pueden ser dañinas.

Materiales

Para realizar esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tizas (gis) o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Dos básculas de baño
- Una cinta métrica que usted pueda fijar a la pared (para medir la estatura)
- Una cinta métrica de tela (para medir la cintura)
- La etiqueta de algún alimento (de una lata o un paquete)
- La telenovela o fotonovela titulada “Ese niño no me gusta nada. ¡Cuide su peso!” *(opcional)*

- Un VCR y un monitor de televisor *(opcional)*
- 10 platos para servir
- 4 tazas para medir
- 5 cucharas
- 1 cuchillo
- Alimentos:
  1 caja de cereal de 16 onzas
  1 lata de fruta o verdura de 15 onzas
  1 pedazo de queso cheddar (aproximadamente 1/2 libra)
  3 tazas de arroz cocinado
  1 lata de frijoles de 15 onzas

Hojas para entregar

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- "Proteja su corazón. Cuide su peso". (páginas 126 y 127) La encontrará también en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 18 y 19)
- Los hábitos de Virginia y su peso (página 128)
- ¡Consejos para bajar de peso! (página 129)
- El tamaño de las porciones (página 130)
- ¡Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos! (página 131)
- ¿Qué bocadillos elije Virginia? (páginas 132 a 134)
- Receta de la ensalada de repollo y tomate (pagina 135)

Esquema de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Información sobre el sobrepeso
2. Telenovela o fotonovela “Ese niño no me gusta nada. ¡Cuide su peso!” *(opcional)*
3. Su peso y su salud
4. Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable?
5. La manera saludable de perder peso
6. Supere los obstáculos que le impiden perder peso
7. ¿Cuánto es una porción?
   A. Actividad sobre el tamaño de las porciones
   B. Actividad sobre la etiqueta de los alimentos y las calorías
8. Receta de la ensalada de repollo y tomate

Promesa semanal

Repaso de las puntos más importantes de hoy

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba cordialmente** a los participantes que llegan a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**
  La semana pasada hablamos de lo importante que es reducir la grasa, la grasa saturada y el colesterol en nuestra alimentación. ¿Pueden ustedes nombrar tres cosas que pueden hacer para que los alimentos tengan menos grasa?



Nota: Estas son algunas respuestas posibles:

- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Quitar el pellejo de las aves (pollo o pavo) antes de cocinarlas.
- Cocinar al horno, hervir, cocinar a la parrilla o asar los alimentos en lugar de freírlos.

- **Pregunte:**
  ¿Qué hicieron para cumplir la promesa de comer menos grasa, grasa saturada y colesterol? ¿Qué es lo que anduvo bien? ¿Tuvieron algún problema?

3. Acerca de la sesión

- **Diga:**
  Hoy discutiremos por qué es importante para la salud del corazón mantener un peso saludable. Cuando termine la sesión, ustedes sabrán que:

  - El sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón y derrame cerebral.

  - El peso saludable se calcula por medio de una escala.

- Para perder peso:
  - Coma menos calorías
  - Coma una variedad de alimentos, especialmente los que tienen bajo contenido de calorías y grasa
  - Coma porciones más pequeñas
  - Manténganse físicamente activo
- Las dietas de moda generalmente no dan resultado y pueden ser dañinas.

La sesión en acción

1. Datos acerca del sobrepeso

- El sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral. Bajar por lo menos 10 libras puede hacer una diferencia en su salud.
- Aproximadamente 4 de cada 10 mujeres latinas tienen sobrepeso.
- Aproximadamente 1 de cada cuatro hombres latinos tienen sobrepeso.
- Aproximadamente 1 de cada cuatro niños latinos tienen sobrepeso.

2. Telenovela o fotonovela “Ese niño no me gusta nada. ¡Cuide su peso!” *(opcional)*

- **Muestre** la telenovela “Ese niño no me gusta nada. ¡Cuide su peso!” o pida a participantes voluntarios que lean la narración de la guía *Más vale prevenir que lamentar* en la páginas 18 y 19.

3. Su peso y su salud

■ **Diga:**
Cuando uno tiene sobrepeso, el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón o un derrame cerebral es mayor. El sobrepeso también puede contribuir a aumentar la probabilidad de desarrollar colesterol alto en la sangre, presión arterial alta y diabetes, que pueden llevar a enfermedades del corazón.

■ **Diga:**
Además de enfermedades del corazón, el sobrepeso puede empeorar otros problemas de salud, como la artritis y trastornos del sueño. El sobrepeso también contribuye a aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, de seno y de colon.

■ **Diga:**
Con un poco de peso que se pierda, pueden mejorar muchos problemas de salud que resultan del sobrepeso.

4. Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable?



Nota: Antes de comenzar esta actividad, ponga la báscula en un lugar donde los participantes puedan pesarse en privado.



■ **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la hoja "Proteja su corazón. Cuide su peso (páginas 126 y 127).

VOLANTE

■ **Muestre el dibujo educativo 5-1. Diga:**
Miren la hoja sobre Mariano y Virginia. Vamos a averigüar juntos si Mariano y Virginia tienen un peso saludable.

DIBUJOS EDUCATIVOS



■ **Diga:**
Mariano pesa 175 libras y mide 5 pies y 6 pulgadas (1.68 metros). Virginia, su esposa, pesa 125 libras y mide 5 pies (1.52 metros). Veamos el cuadro de pesos en su volante para ver si Mariano y Virginia están dentro de la escala de pesos saludables.

Respuesta: Mariano tiene un sobrepeso moderado y Virginia tiene un peso saludable.

- **Diga:**
  Ahora vamos a ver cuánto pesamos y miraremos luego la escala que nos corresponde. Si no saben cuánto pesan, pésense en la báscula para saber el peso aproximado. Las básculas para usar en la casa generalmente no son tan exactas como las del consultorio del médico. La ropa pesa entre 2 y 3 libras, aproximadamente. Si no saben qué estatura tienen, usen la medida de la pared.

- **Ayude a los participantes** a averigüar el peso que les corresponde utilizando el cuadro. No es necesario decir los resultados a los demás.

- **Diga:**
  El peso saludable se calcula por medio de una escala. Los pesos más altos dentro de la escala denominada pesos saludables corresponden a las personas que tienen más músculo y hueso.

- **Diga:**
  Si ustedes están dentro de la escala saludable, no aumenten nada de peso, aunque al agregar el peso extra continúen dentro de la escala saludable.

- **Muestre el dibujo educativo 5-2. Ayude a los participantes** a medirse su cintura con la cinta métrica.

DIBUJOS EDUCATIVOS

- **Diga:**
  La cintura de la mujer es grande si mide más de 35 pulgadas.
  La cintura del hombre es grande si mide más de 40 pulgadas. Una cintura grande aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Piensen en lo que aprendimos en la sesión 1. ¿Cuántos factores de riesgo de enfermedades del corazón tenían ustedes?



Nota: Use el cuadro con el repaso de los factores de riesgo para recordar a los participantes los factores de riesgo.

Repaso de los factores de riesgo

Factores de riesgo de enfermedades del corazón que usted no puede cambiar:

- La edad (45 para los hombres, 55 para las mujeres)
- Historia familiar de enfermedades del corazón

Los factores de riesgo sobre los que usted puede hacer algo son:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto en la sangre
- El hábito de fumar cigarrillos
- Diabetes
- Sobrepeso
- Inactividad física

■ **Diga:**
Veamos la parte inferior de su hoja “Proteja su corazón. Cuide su peso” en la sección ¿Qué se entiende por la escala de peso? **Repase** la siguiente información.

¿Qué se entiende por la escala de peso?

Peso saludable — ¡Buena noticia! Trate de no aumentar de peso.

Sobrepeso moderado — ¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trate de bajar de peso si tiene:

- dos ó más factores de riesgo, o
- tiene la cintura grande y además dos ó más factores de riesgo

Sobrepeso excesivo — ¡Tome una decisión! Necesita bajar de peso. Trate de perder alrededor de 1/2 a una libra por semana.

Averigüe si tiene que bajar de peso. Visite al médico para que le mida el peso, la cintura y le indique si tiene otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

5. La manera saludable de perder peso

- **Diga:**
  Ahora hablaremos sobre la manera saludable de perder peso.

- **Diga:**
  La energía que el cuerpo obtiene de los alimentos se mide en calorías.
  Las personas aumentan de peso si comen más calorías de las que el cuerpo utiliza para producir energía.

- **Diga:**
  Si necesitan perder peso, deben escoger alimentos con menos calorías o realizar más actividad física. Lo mejor es hacer las dos cosas.

- **Diga:**
  Para perder 1 libra de peso hay que quemar 3,500 calorías más de las que se comen. El número de calorías que se queman depende de lo activa que es la persona y del tamaño de su cuerpo.

- **Diga:**
  Un poco más adelante en la sesión de hoy aprenderemos cómo usar las etiquetas de los alimentos para consumir menos calorías. Cuando se reducen las calorías, es importante comer una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos para estar seguro de que se obtienen las vitaminas y minerales que se necesitan.
  En la próxima sesión hablaremos acerca de cómo comer de manera saludable para el corazón.

- **Diga:**
  Una mujer embarazada no debe tratar de perder peso a menos que el médico le recomiende hacerlo.

- **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la hoja "Los hábitos de Virginia y su peso" (página 128). Esta hoja muestra cómo al agregar un poco de actividad física al día, con el tiempo, puede resultar en pérdida de peso.



- **Pida** a voluntarios que lean cada escena en voz alta.

- **Muestre el dibujo educativo 5-3. Diga:**

Como nos muestra Virginia en la escena tres, hay que comer porciones más pequeñas, comer una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y calorías y aumentar el nivel de actividad física para perder peso de manera saludable.



- **Diga:**
  La mayoría de las personas que pierden peso y no lo recuperan, lo pierden lentamente. Además, aprenden a hacer cambios duraderos. Ustedes deberán tratar de perder entre 1/2 y 1 libra por semana hasta llegar a tener un peso saludable.

- **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la hoja “¡Consejos para bajar de peso!” (página 129). **Repase** las sugerencias para bajar de peso.

6. Supere los obstáculos que le impiden perder peso

- **Pregunte:**
  ¿Quién de ustedes ha tratado alguna vez de perder peso? Pregunte a esas personas que cuenten su experiencia al grupo. Pídales que digan qué los mantuvo motivados en sus intentos de perder peso.

- **Pregunte:**
  ¿Por qué piensan que a algunas personas les resulta difícil perder peso o mantenerse sin ganar el peso que perdieron?



Nota: Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

Posibles respuestas:
Algunas personas les resulta difícil perder peso:

- Les falta el apoyo de la familia.
- Piensan que la gordura es señal de salud.
- Los amigos les dan mensajes equivocados. Por ejemplo, “Estás mejor con unos kilos o libras de más”.
- La familia y los amigos tal vez le hagan difícil perder peso porque los invitan

a ir a lugares donde lo más importante es la comida.

- La familia puede negarse a comer alimentos con menos grasa y menos calorías. Les resulta difícil cocinar dos comidas por separado.

■ **Pregunte:**
¿Han encontrado la manera de superar estas u otras barreras?



Nota: Dé a los participantes 3 a 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

Posibles respuestas:

- Encuentren alguna otra persona que también quiera bajar de peso. Usted puede hablarle a esta persona para mantenerse motivada.
- Camine o planee otras actividades con otra persona. Resulta más entretenido y el tiempo pasará así más rápido.
- Trate de encontrar actividades que toda la familia pueda disfrutar para ayudar también a otros a controlar su peso.
- Intercambien platillos con una amiga(o). (Por ejemplo, si el resto de la familia no va a comer platillos con bajo contenido de calorías, prepare un plato y compártalo con un amigo(a). Su amigo(a) puede preparar, a su vez, un plato para compartirlo con usted.)
- Si tiene que bajar mucho de peso, pida a su médico, un dietista o un especialista en nutrición que le ayude a preparar un plan.

■ **Muestre el dibujo educativo 5-4. Diga:**
Los programas para adelgazar se han convertido en un gran negocio. Ustedes oyen hablar de dietas milagrosas que prometen ayudar a bajar de peso rápida y fácilmente. Estos productos solo le hacen perder peso a sus billeteras. Cuídense de los productos para dietas y ejercicios de compañías que presentan testimonios personales en sus avisos.



- **Diga:**
  Las dietas que prometen una rápida pérdida de peso rara vez dan resultado a la larga. Muchas de estas dietas consisten en solo unos pocos alimentos. La gente pronto se aburre de ellos. Estas dietas no les dan todos los nutrientes y energía que el cuerpo necesita. No son saludables.

7. ¿Cuánto es una porción?

- **Muestre el dibujo educativo 5-5. Diga:**
  La clave para escoger una dieta saludable y perder peso es saber qué comer y cuánto comer. Veamos de que tamaño es una porción en la pirámide de los alimentos. En la próxima sesión hablaremos acerca de que deben comer.



- **Diga:**
  Muchas personas creen que el número de porciones representan demasiada cantidad de alimento, pero las porciones son realmente más pequeñas de lo que la mayoría de la gente come. Veamos cómo son de grandes estas porciones.

A. Actividad sobre el tamaño de las porciones



Antes de la sesión:

1. Compre los alimentos que aparecen en la página 110.
2. Prepare 3 tazas de arroz cocido.

Cuando organice lo que necesita para la sesión:

1. Fíjese en hoja “El tamaño de las porciones” en la página 130 para ver el tamaño de la porción de cada alimento. Mida una porción de cada alimento y ponga en un plato.
2. Coloque fuera de la vista los platos con los alimentos ya medidos.
3. Ponga la caja de cereal seco, una taza grande de arroz ya cocido, una lata de fruta o verdura, un pedazo de queso cheddar y una lata de frijoles en una mesa con cinco platos, cuatro cucharas para servir y un cuchillo.

- **Pida a cinco voluntarios que se acerquen a la mesa.** Pídales a cada uno de los voluntarios que:

  1. Saquen con una cuchara una porción de cereal y pongan en un plato.
  2. Saquen con una cuchara una porción de arroz cocinado y pongan en un plato.
  3. Corten una porción de queso y pongan en un plato.
  4. Saquen una porción de la fruta o verdura en lata y pongan en un plato.
  5. Saquen una porción de frijoles y pongan en un plato.

- **Lleve a la mesa los alimentos que midió antes de la sesión. Compare** los tamaños de las porciones de los voluntarios con las cantidades reales.

- **Dé a cada uno de los participantes** una copia de la hoja "El tamaño de las porciones" que se encuentra en la página 130. **Pida** a voluntarios que lean en voz alta el tamaño de la porción para cada grupo de alimentos. **Dígales** que guarden esta hoja y la usen en su casa.



B. Actividad sobre las etiquetas de los alimentos y las calorías



Nota: Esta actividad ayudará a los participantes a escoger alimentos con bajo contenido de calorías.



- **Diga:**
  Hemos aprendido que para perder peso una persona debe comer menos calorías de las que el cuerpo quema para producir energía. En la última sesión ustedes aprendieron cómo usar la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen contenido más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol. Hoy vamos a aprender cómo usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen contenido más bajo de calorías. **Entregue** a cada uno de los participantes una copia de la hoja "Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos" (página 131).

VOLANTE

■ **Muestre el dibujo educativo 5-6. Diga:**
Aquí es dónde podrán mirar para encontrar el número de las calorías de una porción en la etiqueta de los alimentos. Veamos la parte inferior de la hoja de la etiqueta. Miremos el valor porcentual diario para los duraznos enlatados (en su propio jugo de fruta) y los duraznos (en almíbar). ¿Cuál de los duraznos tiene menos calorías?

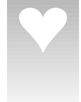


Respuesta: Los duraznos enlatados en su propio jugo de fruta tienen menos calorías. Los duraznos enlatados en su jugo tienen 50 calorías por porción de 1/2 taza. Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por porción de 1/2 taza.

■ **Diga:**
Probemos otra actividad con todo el grupo. Les hablaré sobre un problema común que tienen hoy las familias. Luego aprenderemos cómo usar las etiquetas de los alimentos para ayudar a resolver el problema.

■ **Entregue** a cada uno de los participantes una copia de "¿Qué bocadillos elige Virginia?" (páginas 132 a 134). **Lea** el problema de Virginia en la página 123 y las preguntas al final.





Nota: Se han subrayado las respuestas correctas a las preguntas. Debajo de los alimentos escogidos se da el número de calorías ahorradas si se eligen alimentos con contenido más bajo de calorías.

El problema de Virginia

A Virginia y su familia les gusta comer algunos bocadillos mientras miran televisión. Ultimamente Virginia ha notado que su familia ha aumentado bastante de peso. Use las etiquetas de los alimentos para escoger algunos bocadillos sabrosos con contenido más bajo de calorías. ¿Qué deberá servir Virginia? A la derecha de cada para de etiquetas, anote el número del bocadillo que elige. Anote también el número de calorías que se ahorran si se elige ese bocadillo. (Se han subrayado las preguntas correctas y se han señalado el número de calorías ahorradas).

¿Papitas (chips) o palomitas de maíz hechas con calor seco? (sin grasa)
Si se eligen las palomitas de maíz se comen 135 calorías menos.

¿Una manzana o galletitas de mantequilla?
Si se elige la manzana se comen 70 calorías menos.

¿Una taza de leche entera o una taza de leche sin grasa (descremada)?
Si se elige la leche sin grasa (descremada) se comen 60 calorías menos.

¿Un helado de leche con una capa de chocolate o una paleta de fruta?
Si se elige la paleta de fruta se comen 95 calorías menos.

¿Duraznos en lata con jugo natural de fruta o duraznos en lata con almíbar?
Si se eligen los duraznos en lata con jugo natural de fruta se comen 50 calorías menos.

¿Salsa de tomate o una salsa de queso jalapeño?
Si se elige la salsa de tomate se comen 25 calorías menos.

■ **Pregunte:**

1. ¿Pueden darme un ejemplo de bocadillo que coman sus familias con alto contenido de calorías?

2. ¿Pueden darme un ejemplo de bocadillo con bajo contenido de calorías que podría gustarle a sus familias?

8. Receta de ensalada de repollo y tomate

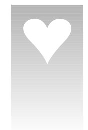


- **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la “Receta de ensalada de repollo y tomate” (página 135).

- **Diga:**
  Esta ensalada es fácil de preparar. Tiene solo 41 calorías y 1 gramo de grasa por porción. También tiene bajo contenido de sodio. Prueben la receta de la ensalada en la semana siguiente en su casa.

Promesa de la semana

- **Diga:**
  Les pido que se comprometan a hacer una cosa concreta que les ayudará a conseguir o mantener un peso saludable. Pueden anotar esta promesa en la hoja de trabajo ”Proteja su corazón. Cuide su peso” en la páginas 126 y 127.



Nota: Diga a los participantes que sean muy precisos acerca de lo que piensan hacer. (Por ejemplo, si dicen que van a comer menos calorías, pídales que mencionen las distintas maneras en que pueden hacerlo.)

- **Diga:**
  En la próxima sesión hablaremos de los resultados de sus promesas. No se olviden de seguir trabajando para cumplir las promesas de comer menos grasa saturada, colesterol y sodio y de hacer más actividad física.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**
  Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

  P: ¿Por qué es importante mantener un peso saludable?

  R: El sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y algunas formas de cáncer y diabetes.

  P: ¿Cuál es la manera más saludable de perder peso?

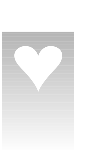
R: Comer porciones pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de calorías y de grasa y aumentar la actividad física.

P: ¿Cómo puede ayudarles la etiqueta de los alimentos si necesitan perder peso?

R: La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de las porciones y el número de calorías por porción. Puede comprar el contenido de calorías en distintos productos para elegir los que tengan menos.

Cierre de la sesión

- **Diga:**
  Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. En la próxima sesión veremos cómo gozar con la familia de comidas saludables para el corazón.



Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Proteja su corazón. Cuide su peso.

Fíjese en la escala de pesos para buscar su peso.

Pulgadas/Metros

6'0"/1.83
5'11"/1.80
5'10"/1.78
5'9"/1.75
5'8"/1.73
5'7"/1.70
5'6"/1.68
5'5"/1.65
5'4"/1.63
5'3"/1.60
5'2"/1.57
5'1"/1.55
5'0"/1.52
4'11"/1.50
4'10"/1.47

Libras/Kilogramos: 50/22.7, 75/34.1, 100/45.5, 125/56.8, 150/68.2, 175/79.5, 200/90.9, 225/102.3, 250/113.6

Peso saludable

Sobrepeso moderado

Sobrepeso excesivo

Mi peso:

Mi nivel de peso:

La cintura de la mujer es grande si mide más de 35 pulgadas.
La cintura del hombre es grande si mide más de 40 pulgadas.
Una cintura grande aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.





Mi cintura:

¿Qué se entiende por la escala de peso?

Peso saludable ¡Buena noticia! Trate de no aumentar de peso.

Sobrepeso moderado ¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trate de bajar de peso si tiene:

- dos ó más factores de riesgo, o
- tiene la cintura grande y además dos ó más factores de riesgo

Sobrepeso excesivo ¡Tome una decisión! Necesita bajar de peso. Trate de perder alrededor de 1/2 a una libra por semana.

Averigüe si tiene que bajar de peso. Visite al médico para que le mida el peso, la cintura y le indique si tiene otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

La pérdida de peso significa que hay que hacer cambios que duren largo tiempo.

¿Cómo Doña Fela ha logrado cuidar su peso?



Ponga en práctica estos consejos para empezar a perder peso.

- ♥ Coma menos alimentos con alto contenido de grasa, como pollo frito, chicharrones y chorizo.
- ♥ Reduzca el consumo de pan dulce, pastel o bizcocho, caramelos y gaseosas.
- ♥ Coma más frutas, verduras y granos.



- ♥ Haga guisos con carne baja en grasa y verdura.
- ♥ Sirva porciones pequeñas y no repita. No salte tiempos de comida.
- ♥ Trate de realizar actividades físicas durante 30 minutos por día.

Porciones Moderadas

Haga su promesa para lograr lo que hizo la familia Ramírez. Considere estos ejemplos.

Cuando haga las compras

Lea las etiquetas para elegir los alimentos con menos calorías.

Cooking Oil Spray

Cuando cocine

Haga el pescado al horno en lugar de freírlo. Use un rociador ("spray") de aceite para cocinar en vez de engrasar el recipiente con aceite.

Cuando coma

Coma habichuelas verdes y arroz con una pieza de pollo en lugar de comer tres piezas de pollo solo.

Manténgase activo

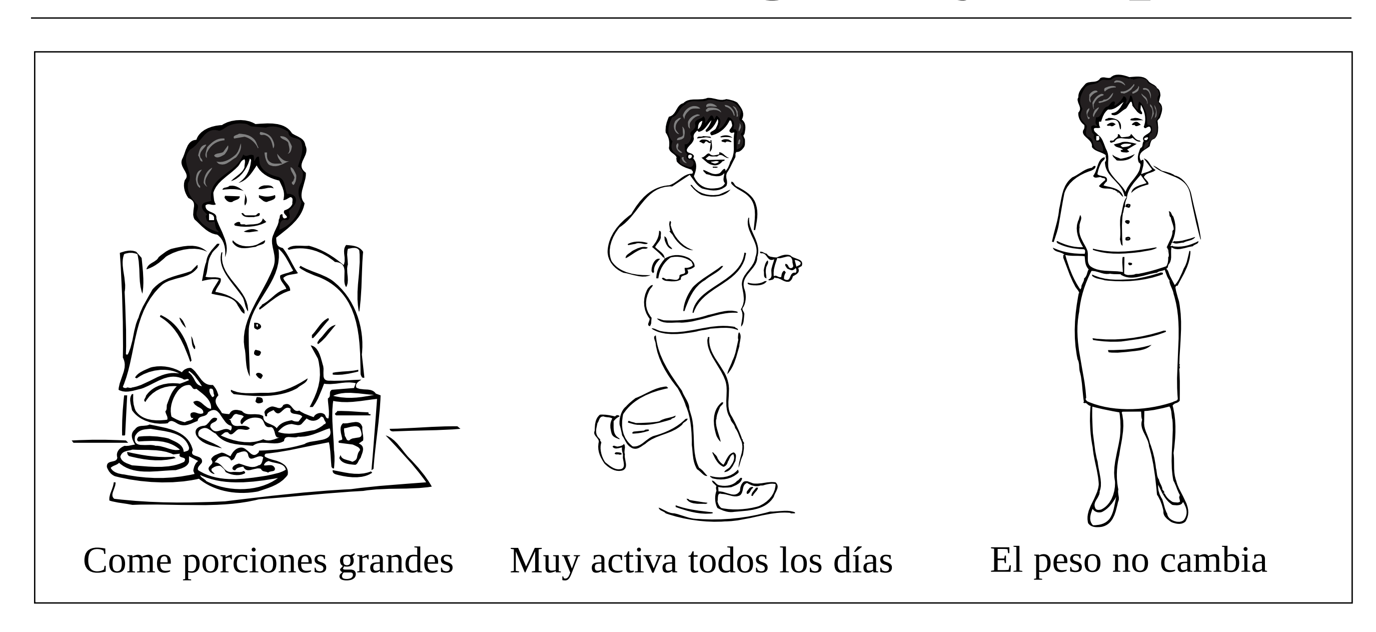
Camine por 10 minutos, tres veces por día.

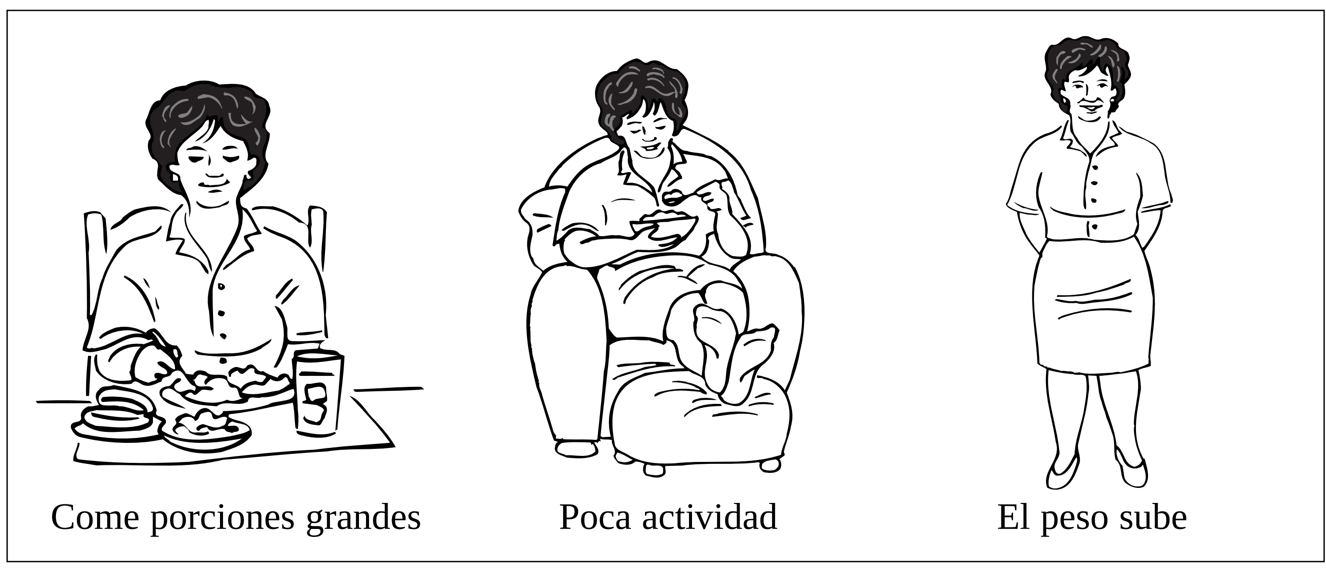
Anote los cambios que tratará de hacer esta semana.

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!

Los hábitos de Virginia y su peso



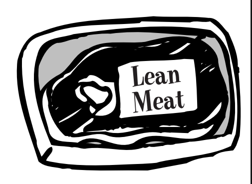




¡Consejos para bajar su peso!

1. Escoja alimentos con bajo contenido de grasa y bajo contenido de calorías. Pruebe:

- ♥ Leche sin grasa o con 1% de grasa
- ♥ Quesos marcados en el envoltorio “bajo en grasa” o “sin grasa”
- ♥ Fruta y verduras sin mantequilla ni cremas
- ♥ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas
- ♥ Cortes de carne con bajo contenido de grasa, pescado, y pavo y pollo sin el pellejo



2. Prepare los alimentos de manera saludable.

- ♥ Cocine los alimentos al horno, a la parrilla o hiérvalos en vez de freírlos.
- ♥ Cocine los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas.
- ♥ Cuando cocine, use menos quesos con alto contenido de grasa, menos crema y mantequilla.
- ♥ Use un aceite en aerosol (rociador o “spray”) de cocina o una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina cuando cocine.
- ♥ Prepare las ensaladas con mayonesa o aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa.



3. Disminuya la porción de comida que se sirve

- ♥ Sírvase porciones pequeñas—y no repita porciones.
- ♥ Coma a lo largo del día pequeños platos y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande.

4. ¡Esté activo! ¡Alto a las excusas!

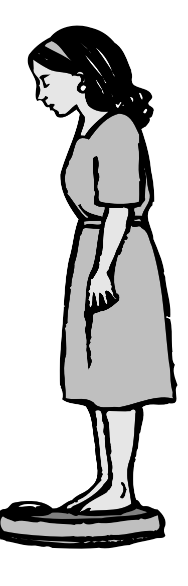
- ♥ Haga su actividad física favorita por lo menos durante 30 minutos cada día. Puede hacerla durante 10 minutos, tres veces por día.

  Pruebe esto: Si dispone de poco tiempo, camine por 10 minutos tres veces por día.



5. Propóngase tener un peso saludable.

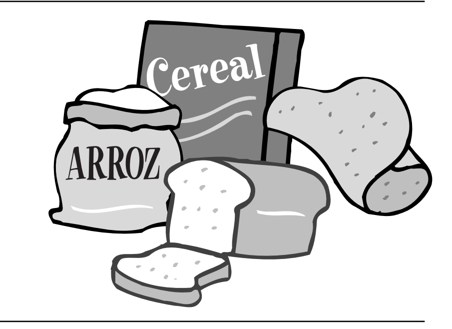
- ♥ Trate de no aumentar de peso. Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda alrededor de $^{1}/_{2}$ a 1 libra por semana hasta llegar a tener un peso saludable.



El tamaño de las porciones*

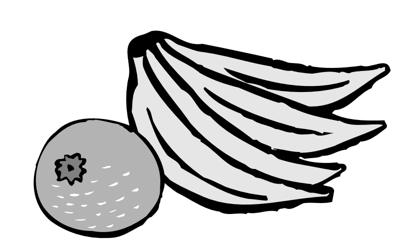
Pan, cereales, arroz y pastas

- ♥ 1 rebanada de pan
- ♥ 1 onza de cereal listo para comer
- ♥ 1/2 taza de cereal, arroz o pastas cocinadas



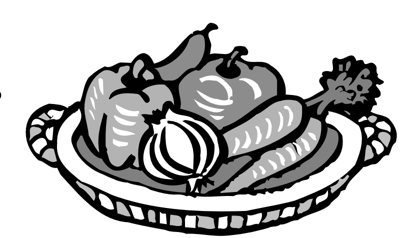
Fruta

- ♥ 1 manzana, banana o naranja mediana
- ♥ 1/2 taza de fruta cortada, cruda, cocinada o en lata.
- ♥ 3/4 taza de jugo de fruta



Verdura

- ♥ 1 taza de verduras de hoja crudas
- ♥ 1/2 taza de otras verduras, cocinadas o cortadas crudas
- ♥ 3/4 taza de jugo de verduras



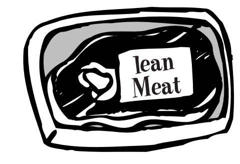
Leche, yogur y queso

- ♥ 1 taza de leche sin grasa o con poca grasa (descremada) o yogur
- ♥ 1 1/2 onza de queso natural
- ♥ 2 onzas de queso procesado



Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

- ♥ 2 a 3 onzas de carne con bajo contenido de grasa, aves o pescado cocinados
- ♥ 1/2 taza de frijoles secos cocinados ó 1 huevo** es igual a 1 onza de carne con bajo contenido de grasa
- ♥ 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuate) ó 1/3 taza de nueces es igual a 1 onza de carne (sin bajo contenido de grasa)



* Estos tamaños de las porciones pueden ser diferentes de los que se encuentran en una etiqueta de los alimentos.

* * Limite el número de yemas de huevos a cuatro por semana.

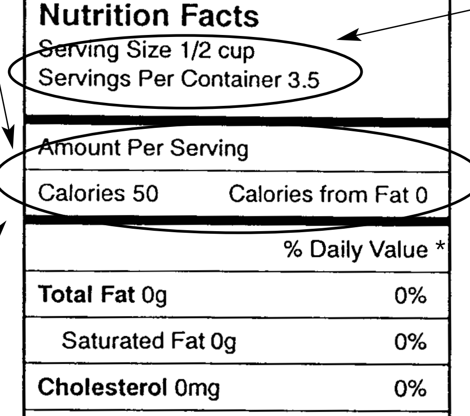
¡Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos!

Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir alimentos con más bajo contenido de calorías. Aquí tenemos una etiqueta para duraznos enlatados en jugo de fruta. La etiqueta le dice:

Duraznos en lata
(en jugo de fruta)

■ **Cantidad por porción**
Las cantidades de nutrientes son para una porción. Por ejemplo, si come 1 taza de duraznos, estará comiendo dos porciones. Esto es el doble de calorías indicado en la etiqueta.

■ **Calorías**
Aquí se presenta la cantidad de calorías que hay en una porción.



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container 3.5	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
	% Daily Value *
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber less than 1g	0%
Sugars 9g	
Protein less than 1g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 2%
Calcium 10%	• Iron 8%

* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

■ **Tamaño de la porción y número de porciones.**
El tamaño de la porción es de 1/2 taza. En la lata hay tres y media porciones.



La decisión es suya—¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

Las frutas en lata envasadas en almíbar tienen calorías adicionales. Lea la etiqueta de los alimentos para escoger frutas envasadas en jugos de fruta para tener un bocadillo o postre bajo en calorías.

Calories 50	Calories from Fat 0
	% **Daily Value***
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%

Duraznos en lata (en jugo natural de fruta)
Los duraznos enlatados en jugo de fruta tienen 50 calorías por porción de 1/2 taza.

Calories 100	Calories from Fat 0
	% **Daily Value***
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%

Duraznos en lata (en almíbar)
Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por porción de 1/2 taza— el doble de calorías contenidas en una porción de 1/2 taza de duraznos enlatados en jugo natural de fruta. Esta es una diferencia importante cuando se trata de perder peso o mantener un peso saludable.

¿Qué bocadillos elige Virginia?

A Virginia y su familia les gusta comer algunos bocadillos mientras miran televisión. Ultimamente Virginia ha notado que su familia ha aumentado bastante de peso. Use las etiquetas para escoger algunos bocadillos sabrosos con contenido bajo de calorías. A la derecha de cada par de etiquetas, anote el número del bocadillo que elija. Anote también el número de calorías que se ahorran si se elige ese bocadillo.

1— Papitas (chips)

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz (28g/about 20 chips)
Servings Per Container 9

Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 80
	% Daily Value*
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars less than 1g	
Protein 2g	4%
Vitamin A* *	• Vitamin C 10%
Calcium* *	• Iron 2%

**Menos de 2%

2 — Palomitas de maíz (hechas con calor seco, sin grasa)

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 15	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 20g	4%
Sugars*	
Protein 3g	
Vitamin A **	• Vitamin C* *
Calcium* *	• Iron* *

**No es fuente importante de estos nutrientes.

Elegí por tener contenido bajo de calorías: ______

Número de calorías ahorradas: ______

3 — Manzana

Nutrition Facts
Serving Size 1 medium (154g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 5
	% Daily Value *
Total Fat 0.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 20g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 6%
Calcium 0%	• Iron 0%

4 — Galletitas de mantequilla

Nutrition Facts
Serving Size 4 cookies (29g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 60
	% Daily Value *
Total Fat 7g	10%
Saturated Fat 1.5g	7%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber less than 1g	6%
Sugars 6g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 2%

Elegí por tener contenido bajo de calorías: ______

Número de calorías ahorradas: ______

* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

¿Qué bocadillos elige Virginia?

5 — Leche entera

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl. oz. (236 ml)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	
Vitamin A 6% • Vitamin C 4% • Vitamin D 25%	
Calcium 30% • Iron 0%	

6 — Leche sin grasa (descremada)

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 0
	% Daily Value *
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol less than 5 mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 9g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 0% • Vitamin D 25%	
Calcium 30% • Iron 0%	

Elegí por tener contenido bajo de calorías: ______

Número de calorías ahorradas: ______

7 — Helado de leche con una capa de chocolate

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (68g)
Servings Per Container 16

Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 60
	% Daily Value *
Total Fat 6g	10%
Saturated Fat 4g	20%
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 20g	
Protein 0g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C **
Calcium 6%	• Iron **

8 — Una paleta de fruta

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (52ml)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving	
Calories 45	Calories from Fat 0
	% Daily Value *
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 0%

Elegí por tener contenido bajo de calorías: ______

Número de calorías ahorradas: ______

**No es fuente importante de estos nutrientes.

* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

¿Qué bocadillos elige Virginia?

9 — Duraznos (enlatados en jugo natural de fruta)

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 3.5

Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber less than 1g	0%
Sugars 9g	
Protein less than 1g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 2%
Calcium 10%	• Iron 8%

10 — Duraznos (enlatados en almíbar)

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 3.5

Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 23g	
Protein 0g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 2%
Calcium 0%	• Iron 0%

Elegí por tener contenido bajo de calorías: ______

Número de calorías ahorradas: ______

11 — Salsa de tomate

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp
Servings Per Container about 28

Amount Per Serving	
Calories 15	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber less than 1g	2%
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 0%

12 — Salsa de queso jalapeño

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp
Servings Per Container 15

Amount Per Serving	
Calories 40	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol less than 5mg	1%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein less than 1g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 2%	• Iron 0%

Elegí por tener contenido bajo de calorías: ______

Número de calorías ahorradas: ______

* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Ensalada de repollo (col) y tomate

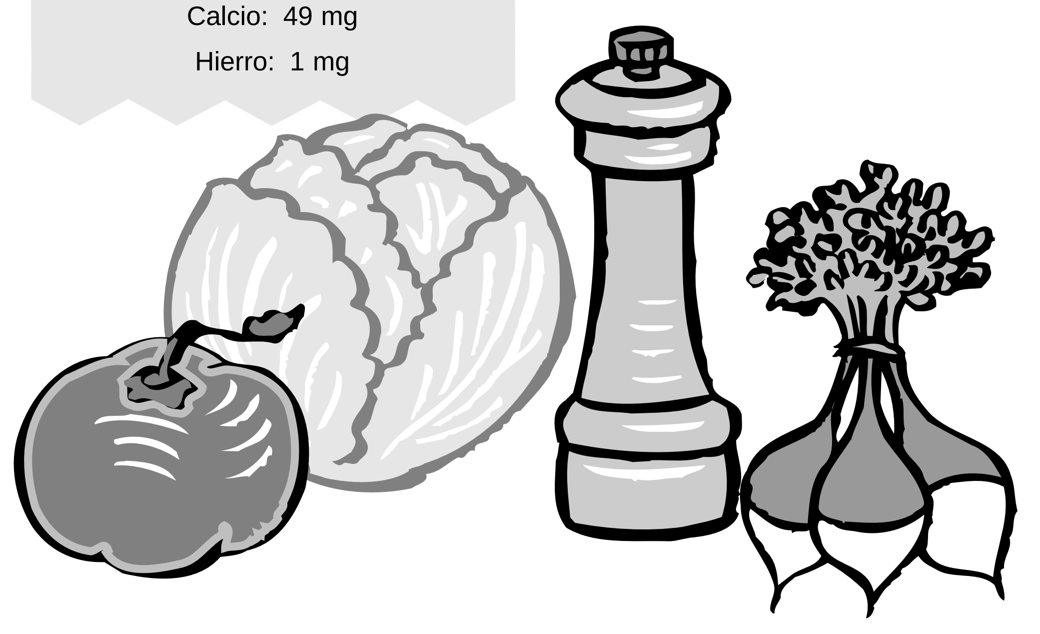
- 1 repollo pequeño, cortado en tiritas finas
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos en tajaditas
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

1. En una recipiente grande, mezclar el repollo, los tomates y los rábanos.
2. En otro tazón mezclar el resto de los ingredientes y viértalos sobre las verduras.

Sirve: 8 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza
Cada porción proporciona:
Calorías: 41
Grasa total: 1 g
Grasa saturada: menos de 1 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 88 mg
Calcio: 49 mg
Hierro: 1 mg

Sugerencia rápida

A su familia le encantará esta sabrosa ensalada. La pequeña cantidad de aceite de oliva, vinagre de arroz o jugo de limón, hierbas frescas y especias le añaden sabor, pero pocas calorías.



s e s i ó n 6

Goce con su familia de comidas saludables para el corazón

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido cómo:

- Planear y preparar comidas latinas tradicionales de manera que sean saludables para el corazón.
- Escoger alimentos para una alimentación saludable para el corazón usando la pirámide de los alimentos para los latinos.

Materiales

Para realizar esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Un juego de tazas para medir (1 taza, 1/2 taza, 1/4 taza)
- Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva

Hojas para entregar

Entregue a cada uno de los participantes estas hojas durante la sesión:

- Escoja una variedad de alimentos saludables para el corazón (página 148)
- El tamaño de las porciones (de la sesión 4—*opcional*) (página 130)

- La pirámide de alimentos para los latinos (página 149)
- Receta de la sopa de albóndigas (página 150)

Esquema de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Coma una variedad de alimentos saludables para el corazón
2. La comida latina
3. La pirámide de alimentos para los latinos
4. Coma de manera saludable para el corazón con la pirámide de alimentos para los latinos
5. Receta de la sopa de albóndigas

Promesa semanal

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba cordialmente** a los participantes que llegan a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**
  En la última sesión hablamos de cómo tratar de tener un peso saludable.

- **Pregunte** lo siguiente:

  P: ¿Alguno de ustedes recuerda por qué es importante perder peso o mantener un peso saludable?

  R: Si tienen sobrepeso, corren más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral, presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y algunos tipos de cáncer.

  P: ¿Cuál es la manera más saludable de perder peso?

  R: La manera más saludable de perder peso es comer porciones más pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y calorías. También es necesario hacer más actividad física.

  P: ¿Cómo ayuda la etiqueta de los alimentos a las personas que están tratando de perder peso?

  R: La etiqueta de los alimentos les hace saber el tamaño de la porción y el número de calorías que hay en una porción.

- **Diga:**
  Al final de la última sesión ustedes prometieron hacer algo para ayudarles a mantener o a alcanzar un peso saludable. ¿Qué es lo que anduvo bien? Si tuvieron algún problema, ¿cómo lo resolvieron?

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**
La sesión de hoy es acerca de la importancia de comer una variedad de alimentos saludables para el corazón. Durante esta sesión aprenderán a:

- Escoger una variedad de alimentos para tener un corazón sano.
- Reconocer cuántas porciones deberán comer de cada grupo de alimentos.

La sesión en acción

1. Coma una variedad de alimentos saludables para el corazón

■ **Pregunte:**
¿Por qué es importante comer una variedad de alimentos saludables para el corazón?



Nota: Dé a los participantes 5 minutos para responder. Escriba las respuestas de los participantes en un pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Agregue las respuestas que figuran a continuación si los participantes no las mencionaron.

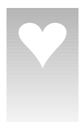
- Hay que comer una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada, colesterol, sal y sodio y calorías que ayudan a tener un corazón sano.
- Ningún alimento puede proporcionar todos los nutrientes en la cantidad que el cuerpo necesita.

Más información

Los alimentos que comemos proporcionan, entre otros, los siguientes nutrientes:

Carbohidratos
Proteínas
Grasas
Vitaminas
Minerales

2. La comida latina



Nota: En esta sesión los participantes tendrán que pensar en los alimentos que comen. Algunos de los alimentos favoritos de la comida latina tradicional son muy nutritivos. Algunos platos pueden prepararse de manera que resulten más saludables para el corazón.

■ **Pregunte:**
¿Cuáles son algunos de los alimentos latinos tradicionales?



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en un pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**
La comida latina tradicional tiene una variedad de alimentos nutritivos.
Estos son:

- Pan
- Tortillas de maíz
- Frijoles
- Arroz
- Verduras
- Fruta
- Carne y aves
- Leche
- Queso

■ **Diga:**
Los frijoles son una parte importante de la comida latina. Cuando se comen junto con arroz o con tortillas de maíz, son una buena fuente de proteínas. Son una fuente tan buena de proteínas como la carne, las aves o el pescado. Los frijoles son más baratos que la carne. Pero tenemos que tener cuidado con la manera de prepararlos. Si cocinamos o refreímos los frijoles con manteca, tocino o carnes con grasa, tendrán más grasa saturada, calorías y colesterol.

■ **Diga:**
Algunos latinos han adoptado hábitos en la manera de cocinar y comer que pueden llevar a problemas de salud como enfermedades del corazón. ¿Pueden dar algunos ejemplos de estos hábitos?



Nota: Dé a los voluntarios unos 3 minutos para responder. Agregue los hábitos siguientes si nadie los ha mencionado:

- Cocinar los alimentos con demasiada grasa, como manteca de cerdo o manteca vegetal (shortening).
- Comer a menudo alimentos fritos, como frijoles refritos, pollo frito, tacos fritos y queso frito.
- Comer alimentos con alto contenido de grasa, como papas fritas, carnes grasosas, quesos y cremas con alto contenido de grasa, tortillas de harina y chips.
- Comer alimentos con alto contenido de calorías, como bebidas gaseosas, pasteles, dulces y chocolate.
- Comer menos fruta, verdura, tortillas de maíz y frijoles.

3. La pirámide de alimentos para los latinos

■ **Diga:**
Podemos dar algunos pasos para mejorar la manera en que comemos y saborear aún nuestras comidas tradicionales. El primer paso consiste en aprender qué alimentos deberemos comer más a menudo. El segundo paso es aprender qué cantidad de estos alimentos deberemos comer cada día.

■ **Muestre el dibujo educativo 6-1.** (Durante todo el tiempo que dure esta actividad mantenga a la vista la pirámide de los alimentos.)



■ **Diga:**
La pirámide de alimentos para los latinos es un instrumento útil pues muestra tanto los tipos como las cantidades de alimentos que debemos comer.

■ **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de "La pirámide de alimentos para los latinos" (página 149) y una copia de la hoja "Escoja una variedad de alimentos saludables para el corazón" (en la página 148). **Repase** los grupos de alimentos, las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones y los tipos de alimentos que una persona debe comer cada día. **Señale** el dibujo educativo 6-1 con cada grupo de alimentos mientras da la explicación.

VOLANTE

- **Haga** las siguientes preguntas: (Después de cada respuesta, levante la taza para mostrar las medidas que correspondan.)

  P: ¿Cuánto es una porción de verduras cocidas?

  R: 1/2 taza

  P: ¿Cuánta leche o cuánto yogur se considera una porción?

  R: 1 taza

  P: ¿Pueden dar un ejemplo de una porción del grupo más grande de la pirámide de alimentos para los latinos?

  R: El grupo del pan, los cereales y las pastas es el más grande.
  1 rebanada de pan, 1 onza de cereal, ó 1/2 taza de arroz o pasta

  P: ¿Cuánto es una porción de fruta?

  R: Una manzana, banana o naranja mediana; ó 1/2 taza de fruta cruda o en lata; ó 3/4 taza de jugo de fruta.

- **Muestre el dibujo educativo 6-10. Señale** cada grupo de alimentos mientras da la explicación. **Diga:**

  - Coma más porciones de los alimentos situados en la parte inferior de la pirámide. Haga de ellos el centro de sus comidas. El pan, los cereales, el arroz, las pastas, la fruta y la verdura tienen menos grasa, grasa saturada y colesterol.

  - Coma menos porciones de los alimentos situados en la parte superior de la pirámide. Escoja variedades con bajo contenido o nada de grasa, como leche sin grasa (descremada) o poca grasa (1%), yogur y quesos con bajo contenido o nada de grasa, cortes de carne con bajo contenido de grasa, pescado, aves sin el pellejo, frijoles, huevos y nueces.

  - Las yemas de huevo tienen alto contenido de colesterol. Las claras de huevo no tienen colesterol. No coma más de cuatro huevos por semana. Para cocinar u hornear use claras de huevo o un sustituto de los huevos. Por ejemplo, dos claras de huevo equivalen a un huevo entero.

  - Use aceite y grasa solo en pequeñas cantidades. Coma menos dulces. Los alimentos de este grupo contienen más grasa, grasa saturada y calorías.

Pruebe aderezos y mayonesa con bajo contenido o nada de grasa.

- Los círculos indican la grasa presente en forma natural o agregada en los alimentos (como los alimentos fritos). Los triángulos indican los azúcares agregados en los alimentos.

4. Coma de manera saludable para el corazón con la pirámide de alimentos para los latinos

■ Diga:
Esta actividad es para aprender a usar la pirámide de alimentos para escoger alimentos saludables para el corazón.



Nota: Escriba el desayuno de Virginia en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**
¿Cuál es el grupo de alimentos a que pertenece cada alimento? ¿Qué cambios contribuirían a que el desayuno de Virginia fuera más saludable para el corazón?

Ejemplo de un desayuno

El desayuno de Virginia	Grupo de alimentos	Tamaño de las porciones	Una mejor elección
Huevo frito	Grupo de la carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, nueces	1 huevo	Huevo pasado por agua (escalfado o tibio) huevo duro o 1/4 de taza de sustituto de huevo (revuelto sin grasa)
Tocino	Grupo de la carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces	3 tajadas	Tocino con bajo contenido de grasa
Tostada de pan blanco	Grupo del pan	1 rebanada	Tostada de pan integral
Mantequilla	Grupo de las grasas y dulces	1 cucharadita	Margarina o jalea
Jugo de naranja	Grupo de las frutas	3/4 taza	¡Una elección excelente!
Café con leche entera	Grupo de la leche, yogur o queso o con bajo contenido del grasa o sin grasa	1 taza	Café con leche sin grasa (descremada)

Escriba sus sugerencias en el pizarrón o en la hoja de papel al lado de los alimentos que se están remplazando.

- **Diga:**
Para comer menos grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías, usted deberá:

  - Elegir la mayor parte de los alimentos de los grupos de alimentos que se hallan en la parte inferior de la pirámide.
  - Reducir las grasas, aceites y dulces.
  - Escoger productos lácteos, aderezos para ensaladas y mayonesa con bajo contenido o nada de grasa.
  - Escoger cortes de carne con bajo contenido de grasa. Cortar la grasa visible de la carne.
  - Quitar el pellejo de las aves antes de comerlas.
  - No comer más de cuatro yemas de huevo por semana.
  - Leer las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos con menor contenido de grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías.

- **Diga:**
Pongan la pirámide en la puerta del refrigerador para que les ayude a comer de manera saludable para el corazón.



Receta de la sopa de albóndigas

Nota: Con esta actividad se dará oportunidad a los participantes de probar en la casa una receta saludable para el corazón.

VOLANTE

- **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la receta de “Sopa de albóndigas” que aparece en la página 150. **Traten** de prepararla esta semana en su casa.

- **Diga:**
Este plato contiene carne con bajo contenido de grasa y una variedad de

verduras. También está sazonada con muchas hierbas y especias y solo una
pizca de sal.



Promesa semanal

■ **Diga:**



Les pido que esta semana se comprometan a hacer una cosa concreta para comer una variedad más grande de alimentos saludables para el corazón. (Diga a los participantes qué promesa ha hecho usted).

Nota: Pida a los participantes que cuenten en detalle qué piensan hacer. Por ejemplo si los participantes dicen que van a comer más verduras, pídales que le digan cómo planean hacerlo. Piense en estos dos ejemplos:

- Llevaré unas zanahorias y apio cortados en trozos al trabajo para comer como bocadillos.
- Agregaré al cereal pasas y bananas.

■ **Diga:**

Hablaremos acerca de los resultados de su promesa en la próxima sesión.
No olviden de cumplir las promesas de hacer más actividad física, reducir la grasa saturada, el colesterol y el sodio en la alimentación y mantener un peso saludable.

Repaso de las puntos más importantes de hoy

■ **Diga:**

Repasemos ahora lo que hemos aprendido hoy.

■ **Pregunte:**

P: ¿Qué es lo saludable para el corazón en la comida latina tradicional?

R: La comida latina tradicional proporciona una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y sodio, como el pan y tortillas de maíz, frijoles, arroz, verduras, fruta, aves, pescado y productos lácteos.

P: ¿Qué alimentos debemos comer en menor cantidad?

R:
- Los alimentos con alto contenido de grasa, como frijoles refritos o pollo frito, carnes grasosas, quesos con alto contenido de grasa
- Los alimentos salados como las papitas y tostaditas o "chips"
- Los alimentos con alto contenido de grasa y de azúcar como pasteles, galletitas y chocolate
- Los alimentos azucarados como caramelos y gaseosas (sodas)

P: ¿Cómo puede usarse la pirámide de alimentos para planear comidas saludables para el corazón?

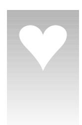
R: Use la pirámide de los alimentos para los latinos para escoger alimentos con contenido más bajo de grasa, grasa saturada, colesterol y sodio de cada uno de los cinco grupos de alimentos principales. La pirámide de los alimentos también da la cantidad de alimentos que uno necesita de cada grupo, cada día.

P: ¿Por qué es útil saber cuántas porciones deberá comer de cada grupo principal de alimentos?

R: Porque le ayuda a conocer la cantidad de alimentos que necesita comer cada día. Le ayuda a controlar la cantidad de calorías que come.

Cierre de la sesión

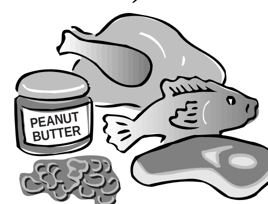
■ **Diga:**



Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos otra vez en la próxima sesión. En la próxima sesión hablarán cómo comer de manera saludable, aunque se disponga de poco tiempo y dinero.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy.

Escoja una variedad de alimentos saludables para el corazón

Pan, cereales, pastas, arroz (6 a 11 porciones*)  	♥ Tortillas de maíz común o de trigo entero sin grasa, palomitas de maíz simples. ♥ Pan cortado en rebanadas (integral, de centeno o blanco) Panes para sándwiches, panecitos para las comidas, “pita bread”, “English muffins”, bagels” ♥ Galletas sin sal y con bajo contenido de grasa (como las galletas graham) y pretzels sin sal ♥ Cereales cocinados calientes (no instantáneos) ♥ Pastas (como fideos, tallarines comunes)
Fruta (2 a 4 porciones*)	♥ Jugos de fruta frescos, congelados o en lata ♥ Fruta fresca, congelada, en lata o seca (como naranjas, toronjas (pomelos) bananas, manzanas, mangos, piñas, sandías, papaya (lechosa), duraznos, cocktail de frutas)
Verduras (sin agregado de grasa) (3 a 5 porciones*)	♥ Verdura fresca, congelada o en lata sin agregado de sal (como maíz, habichuelas verdes, zanahorias, repollo, tomates, yuca, plátanos verdes, papa, nopales, calabazas, brócoli) ♥ Frijoles, arvejas y guisantes secos cocinados**
Leche, yogur y quesos con bajo contenido o nada de grasa (Elija estos con más frecuencia) (2 a 3 porciones*)	♥ Leche sin grasa (descremada) y con bajo contenido de grasa (1%) ♥ Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa ♥ Quesos con bajo contenido de grasa y sodio 
Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces (2 a 3 porciones*)  	♥ Pollo o pavo sin el pellejo ♥ Pescado ♥ Cortes de carne con bajo contenido de grasa. Carne de res: lomo, solomillo, espaldilla, carne molida con extra bajo contenido de grasa. Carne de cerdo: pata, solomillo, lomo, jamón con bajo contenida de grasa ♥ Frijoles y arvejas secas (como frijoles o habichuelas negros, rosados, rojos, blancos, garbanzos, gandules, lentejas y arvejas partidas) ♥ Huevos (no comer más de 4 yemas por semana) ♥ Nueces
Grasas y aceites (Usar solo en pequeñas cantidades*)	♥ Margarina (líquida, blanda, en barra o dietética) ♥ Aceites (como aceite de canola, maíz, alazor, oliva, maní (cacahuate) o sésamo)
Dulces (No los escoja a menudo si está cuidando su peso. Algunos pueden tener muchas calorías.)	♥ Dulces o golosinas congeladas (paletas de jugos de frutas congelados, yogur congelado, sorbete de frutas) ♥ Tortas y galletas (bizcocho blanco de clara de huevo, galletas de higo, galletitas con sabor a jengibre, galletitas de vainilla o en forma de animales) ♥ Caramelos (dulces de goma, caramelos duros)

* El número de porciones adecuadas depende del número de calorías que usted necesita. Esto se basa en su edad, sexo, tamaño y en la cantidad de actividad física que realiza.

** Los frijoles, arvejas y lentejas secos cocinados pueden contarse como una porción en el grupo de la carne y frijoles o en el grupo de las verduras, pero no en ambos grupos.

La pirámide de alimentos para los latinos

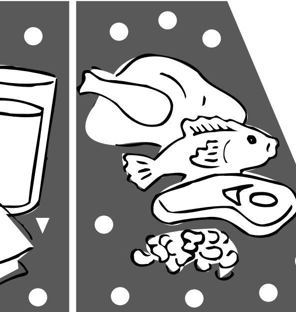
Símbolos

- ● Grasa (presente en forma natural y agregada)
- ▼ Azúcares (agregados)

La grasa y los azúcares agregados en los alimentos provienen de los otros grupos—como los quesos o helados del grupo de la leche o las papas fritas del grupo de las verduras—también pueden provenir del grupo de la grasa y azúcares.

Grasas y dulces
(Usar solo un poquito)

Grupo de la leche, yogur y queso
(Elija los bajos en grasa con más frecuencia)
(2-3 porciones)



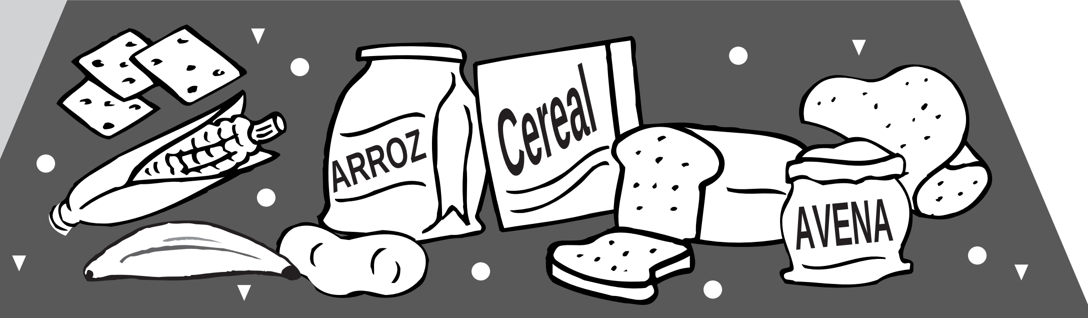
Grupo de la carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces
(2-3 porciones)

Grupo de las verduras
(3-5 porciones)





Grupo de la fruta
(2-4 porciones)



Grupo del pan, arroz, cereales y pasta
(6-11 porciones)

Sopa de albóndigas

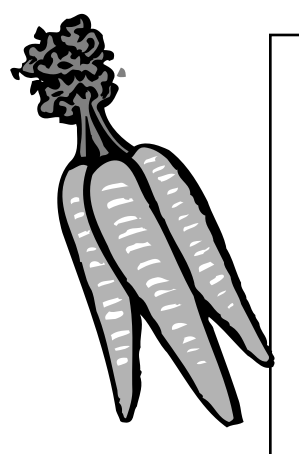
- 1 cucharada de achiote (annato)
- 1 hoja de laurel
- 10 tazas de agua
- 1 cebolla pequeña cortadita
- $^1/_2$ taza de pimiento verde cortadito
- 1 cucharadita de yerbabuena (menta)
- $^1/_2$ libra de carne de pollo molida
- $^1/_2$ libra de carne de res molida baja en grasa
- 2 tomates pequeños cortaditos
- $^1/_2$ cucharadita de orégano
- 4 cucharadas de harina de maíz instántanea (masa harina)
- $^1/_2$ cucharadita de pimienta negra
- 2 dientes de ajo machacados
- $^1/_2$ cucharadita de sal
- 2 zanahorias medianas cortaditas
- 1 chayote mediano picadito
- 2 tazas de repollo picadito
- 2 tallos de apio picaditos
- 1 paquete de 10 onzas de maíz congelado
- 2 calabacitas (zucchini) medianas cortaditas
- $^1/_2$ taza de cilantro picado

1. En una cacerola grande, mezclar el agua, achiote, hoja de laurel, mitad de la cebolla, pimiento verde y $^1/_2$ cucharadita de yerbabuena. Hacer hervir.

2. En un recipiente, mezclar la carne de pollo y de carne molida, la otra mitad de la cebolla, tomate, orégano, harina de maíz, pimiento, ajo y sal. Mezclar bien. Formar albóndigas de 1 pulgada de tamaño. Poner las albóndigas en el agua hirviendo y bajar el fuego. Cocinar a fuego suave por 30 a 45 minutos.

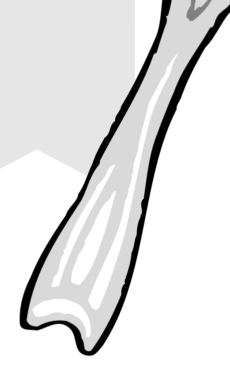
3. Añadir las zanahorias, chayote, repollo y apio. Cocinar a fuego suave por 25 minutos. Añadir el maíz y las calabacitas y cocinar por 5 minutos más. Sacar las hojas de laurel. Aderezar con cilantro y el resto de la yerbabuena.

Sirve: 8 porciones
Tamaño de la porción $1^1/_4$ tazas
Cada porción proporciona:
Calorías: 161
Grasa total: 4 g
Grasa saturada: 1 g
Colesterol: 31 mg
Sodio: 193 mg
Calcio: 47 mg
Hierro: 2 mg



Sugerencias rápidas

Con la carne de pollo molida y la carne de res molida baja en grasa se reduce la cantidad de grasa de esta sopa. La sopa también contiene una variedad de verduras. Se usan hierbas y especias para darle más sabor. Lleva solo una pequeña cantidad de sal.



s e s i ó n 

Coma más saludable por su corazón—aun cuando tenga poco tiempo o dinero

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido:

- La forma de preparar rápida y fácilmente los alimentos y algunas sugerencias útiles para la hora de las comidas.
- Cómo comer de manera saludable para el corazón.
- Cómo ahorrar dinero en la compra de alimentos.

Materiales

Para realizar esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Ejemplos de publicidad de productos de alimentos en revistas *(opcional)*
- Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, marcadores y cinta adhesiva
- Lápices

Hojas para entregar

Entregue a cada uno de los participantes estas hojas durante esta sesión:

- Sugerencias para las familias ocupadas (página 166)
- El dilema de Rosa: Una historia de la vida real (página167)
- Sugerencias para comer afuera de manera saludable para el corazón (página 168)
- Sugerencias para ahorrar dinero (página 169)
- Lista de compras (página 170)
- Receta de cazuela de carne en un dos por tres (página171)

Esquema de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Coma de manera saludable para el corazón cuando dispone de poco tiempo

   A. Días muy ocupados

   B. Sugerencias para preparar comidas rápida y fácilmente

   C. Cuando se come afuera

2. Ahorre dinero en la compra de alimentos

A. Sugerencias para ahorrar dinero

B. Publicidad de los alimentos

C. Receta de cazuela de carne en un dos por tres

Promesa semanal

Repaso de las puntos más importantes de hoy

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba cordialmente** a los participantes que llegan a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Pregunte:**
  ¿Cómo les va con la promesa de incluir en la alimentación una variedad de alimentos saludables para el corazón? ¿Qué es lo que anduvo bien? ¿Qué clase de problemas tuvieron (como el rechazo a los cambios o la falta de interés de la familia)? ¿Qué hicieron para resolver estos problemas?



Nota: Dé a los participantes unos 4 minutos para que expresen sus comentarios.

3. Acerca de esta sesión

- **Diga:**
  Hoy vamos a aprender cómo comer de manera saludable para el corazón—aun cuando dispongan de muy poco tiempo y un presupuesto limitado. Durante esta sesión ustedes aprenderán:

  - Maneras rápidas y fáciles de preparar comidas saludables para el corazón.
  - Cómo comer de manera saludable cuando coman afuera.
  - Cómo comprar los alimentos que la familia necesita y el presupuesto permite.
  - Cómo la publicidad puede hacernos cambiar lo que acostumbramos a comprar por cosas que cuestan más o que no necesitamos.

1. Coma de manera saludable cuando dispone de poco tiempo

A. Días muy ocupados



Nota: Muchas personas tienen poco tiempo para hacer las compras, preparar la comida y limpiar después de comer. Esta sesión ayudará a los participantes a comer de manera saludable para el corazón, aun cuando estén apurados.

- **Diga:**
  Muchas personas están muy ocupadas y creen que no tienen tiempo para comer comidas saludables para el corazón. Estas personas tal vez:

  - No toman el desayuno ni el almuerzo y comen una sola comida grande por la noche
  - Coman afuera varias veces por semana
  - Compren alimentos en cajas o instantáneos o alimentos ya preparados
  - Compren alimentos en máquinas dispensadoras de alimentos (vending machines)

- **Pregunte:**
  ¿Qué comen cuando no tienen tiempo para cocinar?



Nota: Dé al grupo unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Diga:**
  Cuando se come de prisa generalmente se comen alimentos con más alto contenido de grasa, sodio y calorías. Por ejemplo, comemos bocadillos y golosinas y dulces de una máquina dispensadora de alimentos o salchichas (hot dogs) y papas fritas en un restaurante.

■ **Diga:**
La gente suele comer estos alimentos porque son fáciles de comprar o rápidos de preparar. Cuando se está apurado el sabor probablemente no sea tan importante. Estos alimentos pueden tener alto contenido de grasa, sodio y calorías.

■ **Diga:**
Es probable que también coman porciones más grandes con alto contenido de grasa y calorías cuando no hay tiempo para preparar platos para acompañar, como ensaladas, verduras o arroz.

B. Sugerencias para preparar comidas rápidas y fáciles



Nota: Esta parte de la sesión les ayudara a que piensen distintas maneras de preparar comidas en menos tiempo.

■ **Diga:**
Las personas por lo común encuentran que están demasiado cansadas para preparar el tipo de alimentos que les gustaría que coma la familia. Necesitamos aprender algunas maneras de ahorrar tiempo (simplificar la preparación).

■ **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de las “Sugerencias para las familias ocupadas” en la página 166.





Nota: Muestre el dibujo educativo 7-1 mientras repasa “Planee sus comidas”y “Use una lista para las compras”. **Muestre el dibujo educativo 7-2** mientras repasa “Cocine por adelantado”. **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias, una a la vez. Deje que los participantes hagan comentarios a medida que se leen las sugerencias.



■ **Pregunte:**
¿Les parece que estas sugerencias son difíciles de seguir?



Nota: Dé a los participantes 3 a 5 minutos para responder.

Actividad en grupo





Nota: Esta actividad en grupo ayudará a los participantes a crear y pensar maneras para que la familia goce de comidas saludables para el corazón cuando el tiempo es limitado.



- **Divida a los participantes en grupos más pequeños** de unas tres a cuatro personas cada uno. **Dé a los participantes** la hoja "El dilema de Rosa: Una historia de la vida real" (página 167).
- **Diga:**
  Voy a leer una situación de la vida real. Piensen de qué manera Rosa podría resolver el problema.

El dilema de Rosa

Rosa está casada y tiene dos hijos, uno de 7 años de edad y otro de 10 años. Tomás, su marido, trabaja de lunes a viernes en una compañía de construcción. Tomás sale de su casa para ir al trabajo a las 6:30 de la mañana y vuelve a su casa a las 4 de la tarde. Rosa también trabaja de lunes a viernes en un restaurante.

Sale de su casa a las 10 de la mañana y regresa a las 7 de la tarde. Todas las noches Rosa prepara la cena de la familia después de llegar del trabajo. Muchas veces está demasiado cansada para cocinar, de modo que a menudo compra en el camino a su casa una pizza con pepperoni, hamburguesas y papas fritas, o pollo frito.

Rosa nota que toda la familia está aumentando de peso. Tomás quiere que Rosa prepare las comidas latinas tradicionales. Rosa trata de que su marido la ayude con la cena, pero él también está muy cansado. Además, Tomás piensa que la mujer es quien debe cocinar.

- **Pida a cada uno de los pequeños grupos que discutan** de qué manera Rosa puede asegurarse de que su familia coma de manera saludable para el corazón.



Nota: Dé al grupo unos 5 minutos para que presente sus sugerencias.

■ **Pida a una persona de cada grupo** que presente las sugerencias del grupo a los demás. Si no se presentaron, agregue estas ideas:

- Rosa podría cocinar dos ó tres comidas durante el fin de semana y guardarlas en el congelador
- Su marido podría ayudarla poniendo en el horno las comidas guardadas en el congelador o preparadas la noche anterior.
- Podrían reunirse varias familias y compartir las comidas.
- Sus hijos podrían lavar y secar los platos para ayudarla.
- De vez en cuando, Rosa podría comprar pollo asado en lugar de pollo frito o hamburguesas y papas fritas, o podría comprar una pizza vegetariana en lugar de pizza con carne.

C. Cuando se come afuera



Nota: Esta actividad enseñará a los participantes a escoger comidas saludables para el corazón en los restaurantes que sirven comidas rápidas.

■ **Pregunte:**
Cuando comen fuera de casa, ¿adónde van?



Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**
Muchas personas comen en restaurantes que sirven comidas rápidas porque:

- Sirven rápido la comida.
- La comida es sabrosa.
- La comida es más barata que la de los otros restaurantes
- A los niños les atraen las comidas y juguetes especiales.
- Pueden tener un lugar para que jueguen los niños.

■ **Diga:**
La comida rápida puede tener más alto el contenido de grasa, sodio y calorías, pero ustedes pueden elegir en el menú alimentos con contenido más bajo de grasa, sodio y calorías. **Muestre el dibujo educativo 7-3.** Mantengalo a la vista mientras repasa el volante.



■ **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la hoja "Sugerencias para comer afuera de manera saludable para el corazón" (ver la página 168).



■ **Pida a voluntarios** que lean en voz alta las sugerencias del volante.

■ **Diga:**
¿Se les ocurre alguna otra idea para escoger comidas saludables para el corazón en un restaurante?



Nota: Dé a los participantes 2 a 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

2. Ahorre dinero en la compra de alimentos

A. Sugerencias para ahorrar dinero

■ **Pregunte:**
¿Qué hacen ustedes para ahorrar dinero en la compra de alimentos?



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Entregue a cada uno de los participantes** una hoja de las "Sugerencias para ahorrar dinero" (página 169).
Pida a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.



■ **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la hoja "Lista de compras". **Diga:** Ustedes pueden usar esta lista de compras cuando vayan al supermercado o bodega. Simplemente marquen o escriban en el espacio en blanco lo que quieran comprar.



B. Publicidad en la compra de alimentos



Nota: Esta sección ayudará a los participantes a darse mejor cuenta de la manera en que la publicidad influye en las decisiones que tomen en la compra de alimentos.

- **Diga:**
  La publicidad de la compra de alimentos es una actividad comercial de gran impacto.

  - Los avisos de publicidad tratan de convencer a la gente de que compre un cierto producto.
  - La publicidad cuesta dinero. Se gastan miles de millones de dólares en la publicidad de productos alimenticios. Las personas que compran los alimentos—los consumidores—son quienes la pagan.
  - Los artículos que reciben publicidad nacional generalmente son más caros que los que llevan la marca de la tienda y los que no reciben publicidad nacional.
  - La mayoría de la gente tiende a comprar envases llamativos y novedosos.
  - La gente, especialmente los latinos, tienden a comprar siempre la misma marca y a menudo compran un producto aunque les cueste más.

- **Pida a los participantes** que describan los avisos de publicidad que los han llevado a comprar un cierto producto.



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder.

- **Repase** los diferentes temas de publicidad que se emplean para que la gente compre productos alimenticios. (Muestre o describa un ejemplo de los siguientes temas publicitarios.)

  Muestre ejemplos de temas publicitarios sacados de revistas. *(opcional)*

Son temas populares de publicidad:

- **La familia**
  Los agentes de publicidad tratan de que ustedes usen el producto que promueven basándose en el amor que ustedes sienten por su familia. Es algo que da resultado con los latinos porque la familia desempeña un importante papel en nuestras vidas. Los avisos con el tema de la familia suelen estar dirigidos a las mujeres latinas por ser ellas las que cuidan a la familia.

- **La salud**
  Este tema se centra en los efectos positivos que el uso de ciertos productos tienen en la salud. Da resultado porque las personas se preocupan por su salud.

- **La atracción sexual**
  Un producto que promete aumentar la atracción sexual de quien lo use se vende bien. Muchas personas quieren creer que ellas también serán hermosas y atractivas si usan el producto.

- **Humor**
  Una situación divertida generalmente ayuda a la gente a recordar el producto.

- **Apariencia**
  En los avisos publicitarios los alimentos tienen mejor aspecto que en la realidad. Se consigue así que la gente quiera probar el producto.

- **Personas famosas**
  La publicidad emplea personas famosas para vender un producto. También puede mostrar un personaje reconocido que usa el producto en un programa o película de televisión.

■ **Diga:**
La publicidad puede ser útil porque informa al público sobre los diferentes productos que puede comprar. Pero los avisos también pueden llevar a la gente a comprar productos que no necesita, no puede comprar, o que cree que son mejores de lo que realmente son.

■ **Pregunte:**
¿Qué pueden preguntarse ustedes mismos cuando están tratando de decidir qué marca comprar? **Dé** a los participantes 4-5 minutos para responder.

Si nadie las hizo, agregue estas preguntas:

1. ¿Hay un producto menos caro que sirve para lo mismo?

2. ¿He comparado la etiqueta de los alimentos de los productos con un artículo que cuesta menos?

3. ¿Estoy comprándolo porque viene en un lindo envase?

4. ¿Estoy comprándolo porque el producto dice que mejorará mi apariencia o me ayudará a perder peso?

5. ¿Estoy comprándolo porque tengo un cupón o esta en oferta?

6. ¿Lo necesito realmente?

7. ¿Está al alcance de mi bolsillo aun teniendo un cupón?

8. ¿Puedo esperar hasta que esté en oferta?

- **Diga:**
  Aun si ustedes quieren comprar marcas de renombre, pueden todavía ahorrar dinero si compran los productos cuando se ofrecen en oferta.

C. Receta de cazuela de carne en un dos por tres



- **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la receta de “Cazuela de carne en un dos por tres” (página 171). **Pídales** que prueben este plato algún día de esta semana.

- **Pregunte:**
  ¿Cómo puede ayudarnos este plato a comer de manera saludable para el corazón cuando tenemos poco tiempo?

  Si nadie lo mencionó, agregue lo siguiente:

  - puede hacerse por adelantado y congelarse para ahorrar tiempo
  - tiene muchas verduras
  - tiene menos grasa porque se escurre la grasa de la carne después de cocinarse y no se le agrega más grasa mientras se está cocinando

Promesa semanal

- **Diga:**
  Les pido que se comprometan a hacer una cosa concreta para escoger alimentos saludables para el corazón cuando coman afuera o cuando coman de prisa y corriendo la semana próxima. Digan qué cosa han de hacer para ahorrar dinero en la compra de alimentos.



Nota: Pídales que le digan en detalle qué piensan hacer. Por ejemplo, si le dicen que elegirán ciertos alimentos menos a menudo cuando coman afuera, pregúnteles con qué los van a sustituir. Si dicen que ahorrarán dinero cuando compren alimentos, pídales que le digan exactamente cómo planean hacer eso. Considere estos ejemplos:

- En los sándwiches usaré mostaza en lugar de mayonesa.
- Probaré un producto de la marca del mercado para ver si le gusta a mi familia.

- **Diga:**
  Recuerden que deben continuar aplicando lo aprendido en las otras sesiones y que sigan tratando de cumplir las promesas de:

  - Realizar más actividad física.
  - Reducir en la alimentación la grasa saturada, el colesterol y la sal y el sodio.
  - Mantener un peso saludable.

- **Pregunte:**
  ¿Han encontrado alguna barrera para cumplir alguna de las promesas que han hecho?

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga a los participantes:**
  Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

P: ¿Qué pueden hacer para ahorrar tiempo en la preparación de las comidas?

R:
- Recibir ayuda del esposo o compañero.
- Preparar varias comidas a la vez y congelar algunas de ellas.
- Hacer una cantidad más grande y aprovechar lo sobrante.
- Preparar los almuerzos la noche anterior.
- Aprender recetas sencillas y rápidas.

P: ¿Qué pueden hacer para comer de manera más saludable cuando comen fuera de su casa?

R:
- Pedir sándwiches sin mayonesa o salsas (o con bajo contenido de grasa).
- Pedir hamburguesas pequeñas sin ningún agregado o sándwiches de rosbif sin grasa o de pavo en lugar de sándwiches especiales.
- Pedir un aderezo con bajo contenido de grasa para la ensalada o llevar el propio.
- Escoger agua, jugo de fruta o leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%) en lugar de gaseosas o batidos de leche.
- Pedir pequeñas porciones.
- Escoger alimentos asados o a la parrilla en lugar de fritos.
- Quitar y no comer el pellejo del pollo.
- Escoger pizza vegetariana y pedir que le pongan menos queso.

P: ¿Qué pueden hacer para ahorrar dinero cuando hacen las compras?

R:
- Planear las comidas de la semana y hacer las compras con una lista.
- Usar una lista y no ir al mercado demasiado a menudo.
- Fijarse en los avisos de ofertas de alimentos.
- Comprar con menos frecuencia comidas ya preparadas.
- Comprar solo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Hacer las compras solo y cuando no tenga hambre.
- Fijarse en el recibo para ver si hay algún error.
- Tratar de no comprar en las pequeñas tiendas (convenience stores) de golosinas, gaseosas y demás artículos de uso inmediato.
- Probar las marcas de la tienda y usarlas lo más a menudo posible.

Cierre de la sesión

■ **Diga:**
Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. En la próxima sesión se hablará sobre cómo vivir sin el cigarrillo.



Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Sugerencias para las familias ocupadas



Planee sus comidas

♥ Planee las comidas de la semana teniendo en cuenta los horarios de la familia.

Use una lista para las compras

♥ Ahorre tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado. Haga y use una lista para las compras.

Lista de Compras

Comparta las tareas de preparación de las comidas

♥ Enseñe a su familia cómo hacer las compras en el supermercado.

♥ Incluya a su esposo y a sus hijos en la preparación de las comidas y en la limpieza después de comer.

♥ Limpie mientras cocina — tendrá menos que limpiar después que termine de cocinar.

♥ Comparta con otros familiares o vecinos la tarea de cocinar. Por ejemplo, su familia puede cocinar lo suficiente para compartir la comida con otra familia.

Cocine por adelantado

♥ Cocine algunas cosas por adelantado (como la salsa para macarrones). Use la salsa para hacer otras comidas rápidas. Puede agregar pollo o carne a la salsa y servirlo sobre fideos o arroz.

♥ Comience a preparar la comida la noche anterior; por ejemplo, deje marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.

♥ Empaque el almuerzo la noche anterior.

♥ Prepare ensalada suficiente para 2 días. Guarde la ensalada preparada (sin agregar aderezo o tomate) en el refrigerador en una bolsa plástica.

♥ Cocine dos ó tres comidas en su día libre y congele parte de ellas. Use la comida congelada los días que no tenga tiempo de cocinar.

Prepare comidas sencillas

♥ Cocine las verduras al vapor y ase la carne a la parrilla.

♥ Use verduras congeladas sin salsas.

♥ Haga comidas en una cacerola, como guisos y estofados.

♥ Use verduras congeladas cortadas (como habichuelas verdes y zanahorias).

♥ Use el horno de microondas para cocinar o descongelar.

♥ Aprenda recetas sencillas que puedan hacerse en menos de 30 minutos.

Use hierbas y especias

♥ Siembre cilantro, perejil o tomillo en una maceta en la ventana donde da el sol.

♥ Pique hierbas frescas y póngalas en un recipiente para hacer los cubos de hielo. Llene de agua y déjelos congelar. Guarde los cubos congelados en una bolsa de plástico. Uselos cuando necesite hierbas frescas.

♥ Tenga a mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas es igual a 3 cucharaditas de hierbas frescas.

Tenga a mano bocadillos rápidos

♥ Pruebe estos bocadillos saludable:

- Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- Queso sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Chips de tortilla de maíz al horno
- Pan de trigo integral

Cereal
ARROZ

El dilema de Rosa: Una historia de la vida real



Rosa está casada y tiene dos hijos, uno de 7 años de edad y otro de 10 años. Tomás, su marido, trabaja de lunes a viernes en una compañía de construcción. Tomás sale de su casa para ir al trabajo a las 6:30 de la mañana y vuelve a su casa a las 4 de la tarde.

Rosa también trabaja de lunes a viernes en un restaurante. Sale de su casa a las 10 de la mañana y regresa a las 7 de la tarde. Todas las noches Rosa prepara la cena de la familia después de llegar del trabajo. Muchas veces está demasiado cansada para cocinar, de modo que a menudo compra en el camino a su casa una pizza con pepperoni, hamburguesas y papas fritas, o pollo frito.

Rosa nota que toda la familia está aumentando de peso. Tomás quiere que Rosa prepare las comidas latinas tradicionales. Rosa trata de que su marido la ayude con la cena, pero él también está muy cansado. Además, Tomás piensa que la mujer es quien debe cocinar.

¿Qué puede hacer Rosa?

Escriba algunas ideas que Rosa podría probar:

Sugerencias para comer afuera de manera saludable para el corazón

Usted no tiene por qué dejar de comer en los restaurantes que sirven comidas rápidas para comer bien. A continuación se presentan algunas sugerencias para elegir las comidas más saludables para el corazón en algunos restaurantes.

Sándwiches

♥ Pida sándwiches sin mayonesa, salsa tártara o salsas especiales. Pruebe poner mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasa.

♥ Pida pequeñas hamburguesas sencillas en lugar de sándwiches especiales.

♥ Pida sándwiches de rosbif bajo en grasa o de pavo. Las ensaladas de pollo y de atún con mayonesa regular tienen alto contenido de grasa.

♥ Escoja sándwiches de pollo asado a la parrilla en lugar de sándwiches de pollo frito empanizado.

Platos principales

♥ Escoja tacos blandos o tortillas de maíz rellenas de pollo o carne con bajo contenido de grasa, verduras y salsa.

- Pida queso y crema ácida (sour cream) con bajo contenido de grasa.
- Pida que le sirvan el queso y crema ácida a un lado y use solo una pequeña cantidad.

♥ Escoja pollo asado en lugar de pollo frito. Quítele siempre el pellejo.

♥ Pida pizza vegetariana con pimientos, hongos o cebolla. Pida la mitad de la cantidad regular de queso.

Platos para acompañar

♥ Comparta con otro una pequeña porción de papas fritas en lugar de comer una porción grande usted solo.

♥ Pida que no le agreguen sal a su porción.

♥ Pida una papa al horno en lugar de papas fritas.

- Pruebe cubrir la papa con salsa o verduras.
- Pida que le sirvan a un lado los aderezos con alto contenido de grasa como salsa de queso, crema ácida o mantequilla. Uselas solo en pequeña cantidad.

♥ Cuando coma ensalada, agréguele solo aderezos con bajo contenido de calorías y de grasa. Si el restaurante no los ofrece, lleve el suyo. Puede comprar bolsitas en algunos supermercados. Pida que le pongan el aderezo a un lado y use una pequeña cantidad.

Bebidas

♥ Escoja agua, jugo de fruta o leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremada) en lugar de una gaseosa o un batido de leche.

♥ Pida una gaseosa pequeña, si eso es lo que quiere beber.

Postres

♥ Compre el tamaño más pequeño de yogur congelado sin grasa en lugar de galletitas o pasteles.



Sugerencias para ahorrar dinero

Usted puede ahorrar dinero cuando compra los alimentos. Siga estas sencillas sugerencias.

Antes de ir al supermercado

- ♥ Planee las comidas para toda la semana. Su familia puede ayudarle a hacer un menú.
- ♥ Haga una lista de compras de acuerdo con el plan de comidas.
- ♥ Fíjese en los avisos de ofertas de alimentos.
- ♥ Use los cupones. Fíjese en el periódico del domingo y recorte los cupones de los alimentos que usted normalmente compra o necesita. Pida a sus hijos o a un familiar que le ayude. Recuerde: con los cupones no ahorra dinero si compra productos que no necesita. Compare siempre el precio del artículo del cupón con el de los otros artículos que están en el estante.
- ♥ Prepare alimentos hechos en casa en lugar de usar los ya preparados, como platos principales congelados, tortas de panadería, o ensaladas ya preparadas.

Elección del supermercado

- ♥ Haga las compras en el supermercado que ofrezca los precios más bajos para los alimentos que usted necesita. Puede ser una tienda distinta cada semana.
- ♥ Recuerde que las pequeñas tiendas (que en inglés se llaman "convenience stores") generalmente tienen precios más altos y menos variedad que los supermercados.

En el supermercado

- ♥ Compre lo anotado en la lista. Si no usa la lista, probablemente compre demasiado o compre cosas que no necesita.
- ♥ Ojo con los alimentos "convenientes". La conveniencia puede costar más. Los siguientes son algunos ejemplos:
  - frijoles en lata
  - la pechuga de pollo deshuesadas
  - las verduras ya cortadas



- ♥ Compre frutas y verduras de temporada.
- ♥ Compre solo la cantidad de alimentos que la familia puede usar, incluso si una cantidad más grande cuesta menos.
- ♥ En lo posible, haga las compras solo. Los familiares o amigos pueden tratar de hacerle comprar cosas que usted no necesita.
- ♥ No haga las compras cuando tenga hambre.
- ♥ Fíjese si hay errores cuando pague en la caja. Algunos supermercados le darán al cliente artículos gratis si se equivocan al cobrarle.

Lista de compras

Haga una lista de compras. Anote los alimentos que necesita para sus menús y cualquier otro producto que se le haya acabado en la cocina.

Frutas y verduras

___Frutas frescas (como mangos, manzanas, naranjas, piñas, papaya (lechosa)

___Verduras frescas (como repollo, lechuga, cebollas, tomates, calabazas, apio, espinacas, batatas, berenjena, acelga, okro (quimbombó) yuca, plátano)

Panes, "muffins", panecillos

___Pan, bagels, "pita bread"

___"English muffins"

___Tortillas de maíz

___Tortillas de harinas de trigo con bajo contenido de grasa

___ ______________________

Cereales, arroz, pasta, fideos y galletas

___*Cereales, listo para comer, o cocinados

___Arroz

___Pastas (fideos, tallarines, macarrones)

___*Galletas

___*Galletitas saladas, galletitas de agua

___*Galletas "Graham"

___Otras galletas

___ ______________________

Productos derivados de la leche

___Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1%)

___Queso fresco sin grasa o con bajo contenido de grasa

___Quesos sin grasa

___Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa

___Margarina blanda o de dieta

___Crema ácida (sour cream) sin grasa

___Queso crema sin grasa

___Huevos

___ ______________________

___ ______________________

Carnes

___Pollo

___Pavo

___Pescado

___Carne de res (bola de lomo o lomo)

___Carne molida con extra bajo contenido de grasa

___Lomo, pata, espaldilla de cerdo

___*Carnes procesadas o carnes frías con bajo contenido de grasa cómo jamón ó mortadela

___Frijoles (habichuelas) y guisantes (arvejas, chícharos, lentejas, garbanzos)

___ ______________________

___ ______________________

Artículos para hornear

___Harina

___Azúcar

___Aceite en aerosol (spray)

___Leche evaporada en lata sin grasa (descremada)

___Leche en polvo sin grasa

___Cacao en polvo sin azúcar

___Polvo de hornear

___ ______________________

___ ______________________

Frutas, verduras, frijoles y sopas en lata

___Frutas enlatadas en almíbar o jugo

___Compota de manzana

___Tomates en lata (sin agregado de sal)

___Salsa o pasta de tomate con bajo contenido de sodio

___Otras verduras en lata (sin agregado de sal)

___ ______________________

___ ______________________

___Caldo en lata (sin grasa, con bajo contenido de sodio)*

___Otras sopas en lata*

___Frijoles en lata (sin agregado de sal ni de condimentos)

___ ______________________

___ ______________________

Grasas y aceites

___*Margarina (líquida, blanda, en barra o dietética)

___Aceite vegetal

Alimentos Congelados

___Yogur y otros postres congelados sin grasa o con bajo contenido de grasa

___Verduras congeladas sin salsas

___Jugos de frutas congelados

Otros

___ ______________________

___ ______________________

___Hierbas y especias (como orégano, comino, pimentón, cilantro, perejil, chile (aji) verde

*Use la etiqueta de los alimentos para escoger los que tengan más bajo contenido de grasa, grasa saturada, colesterol, calorías y sodio.

Cazuela de carne en un dos por tres

1/2	libra de carne molida sin grasa
1	taza de cebolla picada
1	taza de apio picado
1	taza de pimiento verde cortado en cubitos
3 1/2	taza de tomates cortados en cubitos
1/4	cucharadita de sal
1/2	cucharadita de pimienta negra
1/4	cucharadita de paprika
1	taza de arvejas (chícharos, guisantes) congeladas
2	zanahorias pequeñas cortadas en cubitos
1	taza de arroz crudo
1 1/2	taza de agua

1. Dorar la carne molida en una sartén y escurrir la grasa de la sartén.

2. Añadir el resto de los ingredientes. Mezclar bien. Cocinar a fuego moderado y tapar la sartén hasta que hierva. Reducir el fuego al mínimo y dejar cocinar por 35 minutos.

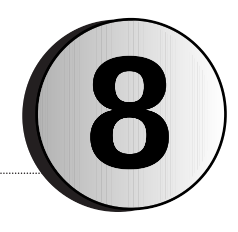
Servir caliente.

Sirve: 8 porciones
Tamaño de la porción : 1 1/2 tazas
Cada porción proporciona:
Calorías: 184
Grasa total: 3 g
Grasa saturada: 1 g
Colesterol: 15 mg
Sodio: 125 mg
Calcio: 33 mg
Hierro: 2 mg

Sugerencias rápidas

- Escurra la grasa de la carne después de cocinada para reducir la cantidad de grasa y calorías.
- Esta comida de un solo plato puede prepararse y congelarse durante el fin de semana. Vuelva a calentarla cuando no tenga tiempo de cocinar.

s e s i ó n



Goce de la vida sin el cigarrillo

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido:

- Cómo los cigarrillos causan daño al fumador.
- Cómo el “humo de segunda mano” daña a las personas que están cerca de los que fuman.
- Sugerencias que pueden ayudar al fumador que quiere dejar de fumar.
- Maneras de pedir que no fumen a las personas que están cerca de uno.

Materiales

Para realizar esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Un VCR y un monitor de televisor *(opcional)*
- La telenovela o fotonovela “El gran partido: Rompa el hábito de fumar” *(opcional)*

Hojas para entregar

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- Cómo el hábito de fumar puede causarle daño (página 189)
- Cómo el hábito de fumar daña a los bebés y los niños (página 190)
- El costo de fumar (página 191)
- Nuestra familia no fuma (página 192)
- Lista de programas locales para dejar de fumar*
- Rompa con el hábito de fumar (página 193)
- Ayude a su corazón. Deje de fumar. (páginas 194 y 195) (También se encuentra en la guía *Más vale prevenir que lamentar*, páginas 22 y 23.)

* Prepare esta lista por anticipado. Puede obtener información en el departamento de salud local, el hospital local o la afiliación local de la American Lung Association (llame al 1-800-445-6016 para averigüar el número del afiliado más cercano a usted).



Nota: Pueden pedirse posters (afiches o carteles) para esta sesión a la American Lung Association y al National Cancer Institute (llame al 1-800-4-CANCER).

Esquema de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. La telenovela o fotonovela “El gran partido: Rompa con el hábito de fumar” en la guía *Mas vale prevenir que lamentar*, paginas *(opcional)*

2. Información sobre el hábito de fumar

3. Cómo el hábito de fumar afecta a los bebés y los niños

4. Los jóvenes y el hábito de fumar

5. El hábito de fumar y su billetera

6. El humo de segunda mano

   A. Cómo el humo de segunda mano puede dañarlo a usted o a los que lo rodean

   B. Actividad de dramatización acerca del humo de segunda mano

7. Cómo dejar de fumar

Promesa semanal

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**
  En la última sesión hablamos de las diversas maneras de ahorrar dinero en los gastos para la comida. ¿Quién puede nombrar algunas de ellas? (Vaya haciendo una lista en el pizarrón o en la hoja de papel a medida que los participantes las mencionen.)

  Si no se mencionaron, agregue estas ideas:

  - Planee las comidas de la semana y haga las compras con una lista
  - Fíjese en los avisos de ofertas de alimentos
  - Use menos alimentos ya preparados
  - Compre solo la cantidad de alimentos que la familia necesita
  - Haga las compras solo. Hágalo cuando no tenga hambre
  - Fíjese si hay errores cuando pague en la caja
  - Recorte los cupones de los productos que usa
  - Compre con menos frecuencia en las pequeñas tiendas que en inglés se llaman "convenience stores"

- **Pregunte:**
  ¿Cómo les va con la promesa de comer de manera saludable para el corazón aun cuando no tengan mucho tiempo y dinero. ¿Qué es lo que anduvo bien? ¿Hubo problemas? Si es así, ¿qué hicieron para resolverlos?



Nota: Dé a los participantes 5 a 8 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**
En esta sesión hablaremos de la necesidad de no empezar a fumar y de la importancia de dejar de fumar. Durante esta sesión aprenderán:

- Cómo el hábito de fumar cigarrillos causa daño al fumador
- Cómo el humo de segunda mano causa daño a las personas que están cerca de los que fuman
- Maneras de pedir a las personas que no fumen cuando están cerca de uno
- Maneras fáciles de dejar de fumar

■ **Pregunte:**
¿Cuántos de ustedes fuman o viven con un fumador?

■ **Diga:**
El tabaco se usa de varias maneras: en cigarrillos, cigarros, pipas, tabaco para mascar, tabaco en polvo (rapé) para tomarlo por la nariz o para frotarlo en las encías. En esta sesión hablaremos del hábito de fumar cigarrillos pues esta es la forma más común de usar el tabaco.

La sesión en acción

1. La telenovela o fotonovela “El gran partido: Rompa con el hábito de fumar”

■ **Muestre** la telenovela “El gran partido: Rompa el hábito de fumar”, o **pida** a voluntarios que lean la narración de la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 20 y 21).

2. Información sobre el habito de fumar

■ **Diga:**
Hay muchas razones por las que uno no debe empezar a fumar o por las que uno debe dejar de fumar. Explique esas razones.

- En los Estados Unidos mueren unas 400,000 (cuatrocientas mil) personas por año de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Esto es más de 1,000 (mil) personas cada día. El hábito de fumar es la causa de aproximadamente una de cada cinco muertes.

- Los costos de la atención de salud debida al hábito de fumar ascienden a unos 50 billones de dólares por año.

- Más de uno de cada cuatro hombres latinos fuman (un 28 por ciento). El número de mujeres latinas que fuman es menor (1 de cada 6, o sea, un 17 por ciento), pero este número está aumentando.

- Cualquiera sea la razón por la cual las personas empiezan a fumar o la edad en que empiezan a hacerlo, continuarán fumando debido a los efectos de una poderosa droga: la nicotina. La nicotina se encuentra en todos los productos del tabaco. Las personas continúan fumando porque se vuelven adictas a la nicotina. El cigarrillo se convierte en un hábito. Las personas fumarán algunas veces después se las comidas o cunado están con los amigos.

- ¡Puede dañar a todos lo que los rodean!

■ **Muestre el dibujo educativo 8-1. Diga:**
Hoy vamos a hablar acerca de lo que les puede pasar cuando fuman. También vamos a hablar sobre las distintas maneras de dejar de fumar o de ayudar a un amigo o familiar que quiere dejar de fumar.



■ **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la hoja "Cómo el hábito de fumar puede causarle daño" (página 189) y **repase** la información.



Nota: Pida a voluntarios que lean en voz alta cada una de las sugerencias. Mantenga a la vista el dibujo educativo mientras repase la información.

3. Como el habito de fumar daña a los bebes y los niños



- **Muestre el dibujo educativo 8-2. Pregunte:**
  ¿Creen que las mujeres embarazadas pueden fumar?

  R: Las mujeres embarazadas no deberán fumar porque eso afectará la salud y el bienestar del bebé. También deberán apartarse de los que fuman debido a los daños que causa el humo de segunda mano.

- **Diga:**
  Muchas personas han oído que no es bueno que las mujeres embarazadas fumen o estén alrededor de otros que fuman. ¿Saben por qué? Veamos algunos de los problemas que pueden ocurrir.

- **Entregue** la hoja "Cómo el hábito de fumar daña a los bebés y los niños"en la página 190.





Nota: Pida a voluntarios que los lean en voz alta, o recorte cada uno de los datos por la línea de puntos. Ponga las tiras de papel en una caja o sombrero. Pida a los participantes que saquen una tira de papel para leerla en voz alta. Mientras repasa la hoja mantenga el dibujo educativo a la vista.

4. Los jóvenes y el hábito de fumar



- **Muestre los dibujos educativos 8-3. Pregunte:**
  ¿Por qué creen que muchas personas empiezan a fumar cuando son adolescentes? Repase el dibujo educativo 8-3 para mostrar algunas de las razones.

  Si no se mencionan, agregue estas razones:

  - Los adolescentes quieren parecerse a sus amigos.
  - Los jóvenes fuman para parecer mayores.
  - Quieren ser como los personajes que fuman en las películas o en la televisión.

- Los adolescentes están bajo la influencia de los avisos de publicidad en los que los fumadores son atractivos y seguros de sí mismos.
- Tal vez quieran parecerse a los padres u otros familiares que fuman.
- Algunos adolescentes fumarán solo para hacer algo que sus padres no quieren que hagan.
- Los jóvenes hacen poco caso del daño que puede causarles el cigarrillo o piensan que no se van a enfermar.
- Los adolescentes probablemente se sientan atraídos por las chaquetas, sombreros y demás premios que ofrecen las compañías de tabaco.

■ **Diga:**
Veamos algunos de los datos acerca de los jóvenes y el hábito de fumar.

- En los Estados Unidos, el hábito de fumar cigarrillos entre los jóvenes está aumentando.
- Las personas que empiezan a fumar cuando son jóvenes probablemente fumen durante toda su vida.
- Cuanto más tiempo lleve fumando una persona, más probabilidad tiene de desarrollar los problemas causados por el hábito de fumar.
- Los jóvenes que fuman cigarrillos también tienen más probabilidad de probar otras drogas, especialmente marijuana.

■ **Diga:**
Si ustedes fuman, traten de no fumar delante de sus hijos. Nunca pidan a sus hijos que les traigan cigarrillos o que le enciendan un cigarrillo. Cuando les pide esas cosas puede estar diciéndoles que está bien que ellos fumen.

5. El hábito de fumar y su billetera

■ **Diga:**
El hábito de fumar cuesta mucho también de otra manera. Veamos algunas de las cosas que un fumador podría comprar con el dinero que gasta en cigarrillos.

■ **Entregue y repase** la hoja “El costo de fumar” (página 191).



6. El humo de segunda mano

A. Cómo el humo de segunda mano puede causarle daño a usted o a los que lo rodean

■ **Pregunte:**
¿Qué han oído acerca del humo de segunda mano?



Nota: Dé a los participantes 3 a 5 minutos para responder.

■ **Diga:**
El humo de segunda mano es el humo que usted inhala del cigarrillo de otra persona. Aun los que no fuman pueden sufrir si están cerca del humo de segunda mano.

■ **Diga:**
Veamos algunos datos sobre el humo de segunda mano.

- El humo de segunda mano contiene venenos como arsénico, cianuro, amoníaco y formaldehído.
- La aspiración del humo de segunda mano causa irritación en los ojos, molestias en la nariz y la garganta, dolores de cabeza y tos.
- Todos los años hasta 5,000 (cinco mil) no fumadores mueren de cáncer de pulmón causado por el humo de segunda mano.
- Los no fumadores que viven con alguien que fuma tienen dos veces más probabilidad de tener enfermedades respiratorias, bronquitis y neumonía que los no fumadores que no viven con alguien que fuma.
- El humo de segunda mano puede provocar un ataque de asma.

B. Actividad de dramatización acerca del humo de segunda mano



- **Diga:**
  Tratemos de hacer una dramatización. Algunas personas encuentran difícil pedir a los fumadores que no fumen alrededor de ellas o de sus hijos. Esta actividad les permitirá practicar lo que les dirá cuando alguien fuma alrededor de ustedes o de sus familias.

- **Divida a los participantes en grupos de tres personas. Dé** a cada grupo una escena para que la representen en la pagina 183. **Pídales** que representen también una escena con la solución para el problema.



Nota: Lea una escena a la vez o entregue copias a cada grupo. Dé a un grupo unos 5 minutos para representar una solución.

- **Pregunte:**
  ¿Tienen algún comentario o pregunta que hacer acerca de la dramatización?

- **Diga:**
  Una cosa que todos podemos hacer en nuestra casa para prevenir estas situaciones es colocar un letrero que diga “Gracias por no fumar” o “Muestra familia no fuma”. Así les hace saber a los visitantes que en su casa no se fuma.

- **Entregue** a cada participante una copia del aviso “Nuestra familia no fuma” en la página 192. **Diga:** Pueden colocarlo sobre una mesa o pegarlo con cinta adhesiva en la pared o en el refrigerador.



Escenas para la actividad de dramatización

¿Qué puede hacer usted?

■ **Escena 1:**

Sus suegros están en su casa de visita. Su cónyuge está en la tienda comprando algunas cosas. El resto de la familia está en la sala, conversando. Su suegro enciende un cigarrillo y le pide un cenicero. Usted no quiere que fume dentro de la casa, alrededor de los niños. ¿Qué puede hacer usted?

Soluciones:

- Dígale que esa es una casa en la que no se fuma.
- Dígale que el humo le molesta a usted y a los niños.
- Pídale si por favor podría ir a fumar afuera.

■ **Escena 2:**

Usted y su familia van a la casa de una amiga a celebrar el cumpleaños de su hijo. Hay muchos adultos y niños dentro de la casa. Algunos de los invitados están fumando y la casa está llena de humo. El humo le irrita la garganta. También los ojos de su hija están irritados. Usted le prometió a su amiga que la iba a ayudar, de modo que no quiere irse. ¿Qué puede hacer usted?

Soluciones:

- Dígale a su amiga que siente mucho no poder ayudarla, pero que tiene que irse porque a usted y a sus hijos les molesta el humo.

■ **Escena 3:**

Usted sale a comer con un amigo para celebrar una ocasión especial. Pide sentarse en la sección del restaurante donde no se puede fumar. Esta sección está en un rincón del restaurante. No hay paredes que separen la sección donde se fuma de la sección donde no se fuma. Cuando está pidiendo la comida, cuatro personas se sientan unas tres mesas por medio en la sección donde está permitido fumar. Empiezan a fumar un cigarrillo tras otro. Después de un minuto o dos, usted empieza a sentir olor a humo en su mesa. Le dice al mesero que el humo lo está molestando. El mesero dice que no puede pedirles que dejen de fumar porque están en la sección donde se fuma. ¿Qué hace usted?

Soluciones:

- Pida que le den otra mesa más alejada de los fumadores.
- Pida al mesero que le envuelva la comida y váyase. Diga al jefe del restaurante que está descontento y que no volverá a ese restaurante.

7. Como dejar de fumar

- **Diga:**
  Para el fumador es muy difícil privarse de la nicotina. Es fácil que se rinda al deseo de fumar. Las personas que quieren dejar de fumar deben estar dispuestas a hacer todo lo necesario para ello. Muchas personas encuentran que es difícil resistir las ganas de fumar en momentos de tensión o cuando están entre amigos que fuman. Si se quiere dejar de fumar, hay que estar preparado para esos momentos de tensión.

- **Pregunte** si alguno de los participantes acostumbraba fumar y dejó de hacerlo. Si responden que sí, pídales que cuenten cómo dejaron de fumar.

- **Diga:**
  Algunas personas pueden dejar de fumar de un día para otro y otras recurren a uno o más medios para ayudarse. Estos son algunos consejos para dejar de fumar:

  - Usen parches con nicotina, chicle con nicotina y nebulizadores nasales con nicotina. Estos productos pueden ayudar a reducir las ganas de fumar. Dejan que el fumador reduzca poco a poco la cantidad de nicotina que recibe por día. La nicotina que contienen estos productos se introduce en el cuerpo a través de la piel en los brazos o dentro de la boca o nariz. Sigan las instrucciones del producto cuando los usen.

  - Encuentren otras maneras de aliviar la tensión. Traten de ir a caminar, de escuchar música, de hablar con un amigo o de hacer algo que les guste, como ir al cine o trabajar en el jardín. **Pregunte:** ¿Qué hacen para relajarse cuando están con tensión?

  - Unanse a un grupo para dejar de fumar. Estos programas ofrecen apoyo del líder y de otras personas que también quieren dejar de fumar.



Nota: Entregue a cada uno de los participantes una copia de la lista de los programas para dejar de fumar en el área donde vive. Fíjese si se ofrece alguno en español.

- **Entregue a cada uno de los participantes** una copia de la hoja "Rompa con el hábito de fumar" (página 193). **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.



- **Diga:**
  Estas sugerencias han ayudado a otra gente. Si ustedes fuman, pueden ayudarles a dejar el hábito. Si no fuman pasen estas sugerencias a un familiar que ustedes desearían que deje de fumar.

- **Diga:**
  Con regañar a las personas que fuman lo que se consigue generalmente es que se enojen o se pongan a la defensiva. Prueben estas maneras positivas de ayudar a la gente que conocen y quieran dejar de fumar.

  - Digan cosas como "Es difícil, pero sé que lo puedes hacer".
  - Los primeros días ayúdenlos a mantenerse alejados de los fumadores.
  - Sugieran otras actividades que les ayuden a superar las ganas de fumar. Por ejemplo, invítenlos a ir a ver una película con ustedes.

- **Pregunte:**
  ¿Quieren hacer algúna pregunta sobre la información que vimos hoy?



Nota: Los detalles en el siguiente cuadro con "Más información" pueden ayudarle a contestar estas preguntas.

Más Información

Las compañías de tabaco gastan miles de millones de dólares en propaganda de sus productos para conseguir que la gente fume. Lo hacen mediante avisos de publicidad en revistas y en carteleras y letreros.

Estos avisos muestran por lo común a personas felices y atractivas que gozan de la vida mientras fuman cigarrillos. Muchos quieren ser como ellos y empiezan a fumar.

Las compañías de tabaco también hacen propaganda de sus productos cuando patrocinan acontecimientos deportivos como torneos de tenis y carreras de automóviles. Van a eventos comunitarios, bailes y festivales donde regalan premios y cigarrillos para promover sus productos.

Las compañías de tabaco pagan a las empresas cinematográficas para que las estrellas fumen en la pantalla. Esto les permite evadir la ley que prohíbe la publicidad de cigarrillos en la televisión o en las películas.

Las compañías de tabaco reclutan nuevos fumadores para compensar la pérdida de los miles de personas que mueren todos los días de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar cigarrillos. Se dirigen a los jóvenes porque es probable que los fumadores jóvenes sigan fumando toda la vida. Los fumadores adolescentes son importantes para las compañías de tabaco porque calculan que seguirán comprando cigarrillos por muchos años.

Los jóvenes están influenciados por los programas comerciales. El número de jóvenes que han empezado a fumar aumentó cuando las compañías de tabaco introdujeron personajes parecidos a los de las caricaturas cómicas para vender cigarrillos. Las compañías de tabaco distribuyen regalos que atraen a los jóvenes para conseguir que fumen una cierta marca de cigarrillo.

Promesa semanal

- **Diga:**
  Les pido que se comprometan a hacer una cosa concreta para prevenir o dejar el hábito de fumar o para reducir el humo de segunda mano inhalado.



Nota: Pida a cada uno de los participantes que den detalles sobre lo que piensan hacer. He aquí algunos ejemplos:

- Fumaré la mitad de los cigarrillos que generalmente fumo por día.
- Les pediré a mis hijos que hagan un letrero para que la gente sepa que nuestra casa está libre de humo.



- **Dé a cada uno de los participantes** que usen la hoja “Ayude a su corazón. Deje de fumar” (páginas 194 y 195). **Diga:** Pueden usar la hoja para anotar su promesa.

- **Diga:**
  Hablaremos acerca de cómo les va con la promesa sobre el hábito de fumar en la próxima sesión. Sigan tratando de cumplir las promesas que hicieron en las primeras sesiones, incluida la promesa de la semana pasada de comer de manera saludable para el corazón, aunque estén apurados o tengan que mantenerse dentro del presupuesto.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**
  Veamos ahora qué aprendimos hoy.

- **Pregunte** lo siguiente:

  P: Cuando la gente fuma, ¿qué enfermedades probablemente desarrollen?

  R: El hábito de fumar contribuye a desarrollar enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral y enfisema.

  P: ¿Puede fumar una mujer embarazada? ¿Por qué o por qué no?

  R: Las mujeres embarazadas no deben fumar. Al fumar, se reduce el oxígeno que recibe el bebé, el peso de este es menor y aumenta la probabilidad de que el niño nazca muerto.

P: ¿Qué es el humo de segunda mano?

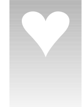
R: El humo de segunda mano es el humo que usted inhala del cigarrillo de otra persona.

P: ¿Qué pueden hacer si alguien está fumando alrededor de ustedes y a ustedes no les gusta?

R: Pidan a la persona que no fume adentro o váyanse ustedes de allí. Coloquen un aviso que diga “Gracias por no fumar” o “Nuestra familia no fuma”.

Cierre de la sesión

- **Diga:**
  Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos la semana próxima. La próxima sesión será un repaso y la celebración de la graduación.
- **Pregunte a los participantes** si quieren traer algún platillo para compartir con el grupo en la sesión final. Pida a voluntarios que traigan platillos saludables para el corazón. No olvide que se necesitarán platos de papel, tenedores y cucharas de plástico.



Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Cómo el hábito de fumar puede causarle daño

♥ Los cigarrillos pueden causar serios problemas de salud.

- **Ataque al corazón y derrame cerebral**
  - — Alrededor de 80 a 90 por ciento de los ataques al corazón están relacionados con el hábito de fumar.
  - — Un año después de dejar de fumar, el riesgo de tener un ataque al corazón disminuye a menos de la mitad.
- **Cáncer**
  - — Si usted fuma, tiene mayor riesgo de desarrollar cáncer de vejiga, estómago, útero y pulmón.
  - — Alrededor de 80 a 90 por ciento del cáncer de pulmón tiene su causa en el hábito de fumar.
  - — El número de muertes por cáncer de los hombres que fuman cigarrillos es dos veces más alta que la de los no fumadores.
  - — Los hombres que fuman tienen una probabilidad 22 veces mayor de desarrollar cáncer de pulmón que los no fumadores; las mujeres que fuman tienen una probabilidad 12 veces mayor.

♥ El hábito de fumar y el humo de segunda mano pueden causar:

- Serias enfermedades respiratorias, como enfisema y bronquitis crónica
- Más resfríos, dolor de garganta e infecciones de las vías respiratorias
- Ataques de asma

♥ Efectos muy desagradables son:

- Manchas amarillas en los dientes y los dedos
- Mal aliento
- Encías enfermas
- Arrugas prematuras de la piel



Cómo el hábito de fumar daña a los bebés y a los niños

Cada vez que una mujer embarazada fuma, aumenta la frecuencia de los latidos del corazón del bebé.

Cuando una mujer embarazada fuma, el bebé recibe menos oxígeno.

El peso al nacer de los bebés de fumadoras es menor que el de los hijos de madres que no fuman.

Si la madre fuma es más probable que el niño nazca muerto.

Los bebés cuyas madres fuman tienen mayor riesgo de morir de síndrome de muerte infantil repentina.

Las sustancias químicas dañinas pasan a través de la placenta y directamente a la sangre del bebé.

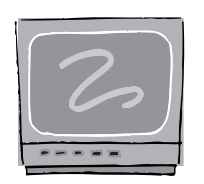
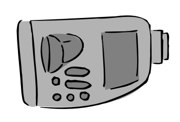
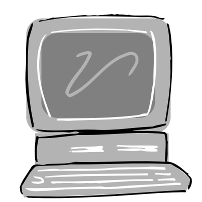
Si la madre sigue fumando después de nacido el bebé, este puede tener más resfríos (catarros), infecciones de oído, bronquitis, neumonía y asma.

Los bebés expuestos al humo lloran, estornudan y tosen más que los que bebés que no están expuestos al humo.

Los niños que crecen en un hogar con fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

El costo de fumar

1 paquete por día* durante...

1 semana	=	$17.50	=		Disco compacto
1 mes	=	$75	=		Cine y cena para la familia
6 meses	=	$450	=		Televisión en color
1 año	=	$900	=		Cámara de video
2 años	=	$1,800	=		Computadora
3 años	=	$2,700	=		Vacaciones soñadas para la familia
4 años	=	$3,600	=		Pago inicial de un auto

* Basado en el precio de un paquete de cigarrillos que cuesta $2.50.

Nuesta familia no fuma



Nuestra familia
no fuma.

Gracias
por no fumar.

Nuestra familia
no fuma.

Gracias
por no fumar.

¡Rompa con el hábito de fumar!

Deje de fumar por la salud y el bienestar suyo y de su familia.

El humo de un cigarrillo deja en el aire más de 4,000 sustancias dañinas. Cuando usted fuma, pone en peligro su salud y la de su familia. El fumar cigarrillos le aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón, enfermedades de los pulmones, derrame cerebral y cáncer.



Consejos para dejar de fumar

1. Escoja un día para dejar de fumar.
2. Siga recordándose por qué quiere dejar de fumar.



3. Tire a la basura sus cigarrillos, encendedores y ceniceros.
4. Beba agua o chupe hielo en vez de fumar.
5. Mastique chicle (goma de mascar) sin azúcar o coma un pedazo de fruta en vez de fumar.
6. Este activo. Siempre que tenga ganas de fumar, salga a caminar. Pronto se le pasará la gana.

Haga un plan para no volver a fumar

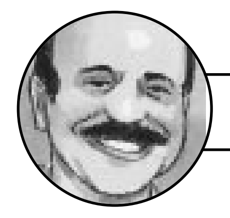


- ♥ Al principio, evite los lugares que le hacen querer fumar.
- ♥ Pida a su familia y amigos que no fumen alrededor suyo.
- ♥ En las fiestas, trate de estar alrededor de amigos que no fumen.
- ♥ Cuando alguien le ofrezca un cigarrillo, dígale: “No, gracias. No fumo”. Muy pronto se verá usted mismo como una persona que no fuma.
- ♥ Sea optimista. Si fuma un cigarrillo no se desanime. Recuerde las razones por las que desea dejar de fumar. Trate otra vez.

Ayude a su corazón. Deje de fumar.

Cuando se deja de fumar se reduce el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedades de los pulmones, se respira más fácilmente y se siente menos cansado. Además, la ropa, el cabello y el aliento huelen mejor y se ahorra dinero, porque no se gasta en cigarrillos. Algo muy importante es que si deja de fumar, sus hijos no estarán expuestos al humo de segunda mano y tendrán su buen ejemplo para imitar.

Aunque usted no fume, es importante se informe acerca de los métodos más efectivos para dejar de fumar. Ayúdele a los que le rodean y mantenga a sus hijos alejados del cigarrillo.



¡Rompa con el hábito de fumar y añada años a su vida!

Mariano y Néstor decidieron dejar de fumar. Néstor hizo una firme promesa una mañana, tiró los cigarrillos y no fumó más. Mariano siguió las tres sugerencias siguientes y también dejó de fumar.

1. Use el parche o el chicle de nicotina.

"Mi médico sugirió que use el parche. El parche me ayudó a frenar el impulso de fumar."

2. Consiga apoyo.

"También acudí a un programa para dejar de fumar en una clínica todos los jueves por la noche y tuve mucho apoyo de mi familia."

3. Aprenda cómo vencer los deseos de fumar.

"Siempre que estaba bajo tensión quería fumar. En lugar de fumar, iba a jugar al fútbol o hablaba con un amigo."

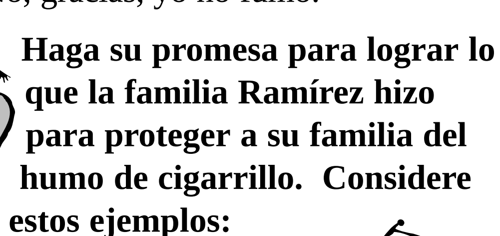
Libérese del hábito de fumar cigarrillos.

Doña Fela dice que no es difícil mantener su hogar libre de humo.



¡Proteja a sus hijos!

Hable con sus hijos desde muy temprana edad acerca del daño que le hara a su salud el hábito de fumar. Practique con ellos la frase siguiente: "No, gracias, yo no fumo."



Haga su promesa para lograr lo que la familia Ramírez hizo para proteger a su familia del humo de cigarrillo. Considere estos ejemplos:

Si fuma

Hoy mismo voy a fijar un día para dejar de fumar.

Para proteger a su familia de un fumador

En mi casa pondré un aviso que diga: "Gracias por NO FUMAR".



Para ayudar a su hijo a permanecer sin fumar

Practicaré con mi hijo cómo decir NO a los cigarrillos.

Anote el cambio que tratará de hacer hoy.

____

La salud es oro.
¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!

s e s i ó n **9**

Repaso y graduación

Objetivos

Esta sesión está destinada a:

- Repasar la información aprendida en las sesiones 1 al 8 por medio de juegos y actividades.
- Reconocer los esfuerzos y los resultados logrados por los participantes.

Materiales

Para realizar esta sesión usted necesitará:

- Información de la lotería
- Cartones para la "Lotería de la salud del corazón"
- Cosas para marcar los cartones (pueden usarse monedas de centavo o maíz seco.)
- Lapiceras
- Sobres con estampillas para ser enviados por correo
- Comida para la celebración de la graduación *(opcional)*
- Un pequeño regalo o certificado para cada uno de los participantes *(opcional)*

Hojas para entregar

Durante esta sesión entregue a cada uno de los participantes esta hoja.

- Una carta para mí (muestra) página 221 (*opcional*)
- Una carta para mí (pagina 222)
- Certificado (página 223)

Esquema de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Lotería ("bingo") de la salud del corazón
2. Actividad: Un recordatorio para mí

Reconocimiento por haber completado el programa *Su corazón, su vida*

Comida *(opcional)*

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Nota: Si los participantes visitaron un supermercado, pídales que cuenten lo que aprendieron en la visita. Si no hicieron la visita, pase al repaso siguiente de la sesión 8.

- **Diga:**
  Durante la sesión 8 hablamos sobre los problemas de salud que puede causarles el hábito de fumar cigarrillos. ¿Quién puede nombrar algunos de esos problemas?



Nota: Dé a los participantes 3 a 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Agregue los siguientes problemas de salud si los participantes no los mencionan.

- El hábito de fumar cigarrillos puede causar problemas de salud como:

  — Enfermedades del corazón

  — Cáncer

  — Derrame cerebral

  — Enfisema

- Cuando se fuman cigarrillos se irritan los ojos y pueden producirse ataques de asma.

- Otros efectos menos serios pero muy desagradables son:

  — Manchas amarillas en los dientes y los dedos

  — Mal aliento

  — Sentido más deficiente del olor y del gusto

  — Arrugas prematuras en la cara

  — Muchos resfríos y dolores de garganta

■ **Pregunte:**
¿Cómo les fue con la promesa de hacer una cosa para dejar de fumar o para proteger a sus familias del humo de segunda mano? ¿Resultó muy bien algo de lo que hicieron? ¿Hubo algo que causó problemas?



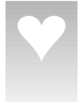
Nota: Dé a los participantes 5 a 8 minutos para que hagan los comentarios.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**
Durante esta sesión repasaremos la información que aprendimos en las sesiones 1 al 8. A todos, muchas gracias por haber participado en las sesiones. Y felicitaciones por haberse esforzado en aprender de qué manera disminuir la probabilidad de que ustedes y sus familias lleguen a tener enfermedades del corazón o un derrame cerebral.

La sesión en acción

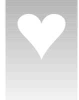
1. Lotería ("bingo") de la salud del corazón



Nota: Copie la información del juego de lotería en papel duro y corte por la línea de puntos. Ponga las tiras en una caja y revuélvalas bien. Copie también los cartones de lotería y recórtelos.

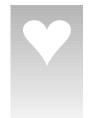
- **Entregue un cartón a cada persona.** Entrégueles también ocho monedas de centavo, ocho granos de maíz seco o cualquier otra cosa que sirva para marcar los cartones.
- **Diga:**
  Vamos a jugar a la lotería, o "bingo", para repasar la información sobre la prevención de enfermedades del corazón. Vamos a jugar así:

  1. Para empezar, coloquen un marcador en el espacio libre que queda en el centro del cartón.
  2. Luego escuchen cuando el encargado de sacar las tiras de la caja, lee la información sobre la salud del corazón escrita en cada una de ellas.
  3. Si la información leída de una de las tiras concuerda con una de las que usted tiene en su cartón, póngale encima un marcador.
  4. Si tiene tres marcadores en fila, diga en voz alta "¡Bingo!" La linea puede ser horizontal, vertical o en diagonal. (Levante un cartón y muéstrelo a los participantes.)



Nota: Jueguen dos o tres partidas, según el tiempo disponible. Al final de cada partida, pida a los participantes que cambien sus cartones por otros nuevos. Si puede hacerlo, quizá quiera dar un pequeño premio a los ganadores.

2. Actividad: Un recordatorio para mi



Nota: Lleve a la clase un sobre con estampilla y una lapicera para cada uno de los participantes. Si tiene participantes que no escriben bien, pídales que le den la información y usted puede escribirla por ellos.



- **Entregue a cada uno de los participantes** una lapicera, la hoja "Una carta para mí" de la página 222 y un sobre con estampilla. Tal vez quiera mostrar o leer a los participantes el modelo de "Una carta para mí" de la página 221 para darles ideas.
- **Pida a los participantes** que usen la hoja que se les entregó para anotar los cambios saludables que seguirán tratando de adoptar hasta que se conviertan en un hábito.
- **Dígales** que se dirijan el sobre a sí mismos y que pongan adentro la carta. Recoja los sobres.
- **Diga:**
  Dentro de unos 3 meses les mandaré a cada uno su carta. Esta carta les ayudará a recordarles que deben seguir aplicando lo que aprendieron en estas sesiones para proteger la salud del corazón.

Reconocimiento por haber completado el programa *Su corazón, su vida*



- **Muestre el dibujo educativo 9-1. Diga:**
  Todos pusieron tiempo y esfuerzo para asistir a las sesiones. Espero que aprovechen la información que recibieron para que les ayude a ustedes y a sus familias a mejorar la salud del corazón.
- *(opcional)*
  Si decide entregar certificados o pequeños regalos:
  - **Diga:**
    Ahora me gustaría entregarles a cada uno un certificado [regalo] en honor de los esfuerzos que han realizado y de los resultados logrados.
  - **Llame a cada uno de los participantes por su nombre** y entréguele el

certificado o pequeño regalo de reconocimiento. (Ver en la página 223 un modelo de certificado que puede copiar y llenar. También puede encontrar certificados en los comercios de artículos de oficina.)

- **Diga:**
  Ahora tienen oportunidad de hablar de lo que han encontrado útil. ¿Le gustaría a alguno de ustedes contar alguna experiencia sobre la reacción de la familia ante las actividades emprendidas para cumplir las promesas?

Comida *(opcional)*

- **Diga:**
  Ha llegado el momento de la comida. Por favor, pongan los platos que hayan traído sobre la mesa. Vamos empezar a celebrar.

Cierre de la sesión

- **Diga:**
  Gracias por su asistencia y por el esfuerzo que pusieron para finalizar el programa. Muchas felicidades a todos y espero que continúen la "marcha hacia la buena salud y un corazón sano."



Nota: Reflexión para el promotor de salud. Piense en la sesión de hoy. ¿Que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Información de la lotería

(saque fotocopia y recorte)

Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.	Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.
La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.	Todas las personas deberán realizar actividad física un total de 30 minutos o más por día.
Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.	Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.
Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta.	Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
Hipertensión quiere decir presión arterial alta.	Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio.
Use hierbas y especias en lugar de sal.	Usted puede tener la presión arterial alta y no saberlo.
Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón.	Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de tener presión arterial alta.
Con el sobrepeso aumenta el riesgo de tener colesterol alto en la sangre.	Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.
Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.	La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.
Una porción de verduras cocinadas es igual a 1/2 taza.	Coma más fruta todos los días. Coma una banana con el cereal para el desayuno.

Información de la lotería

(saque fotocopia y recorte)

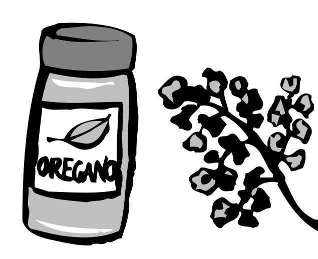
Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	Pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías.
Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales. Compre con una lista.	Pruebe la fruta y el yogur sin grasa cuando quiera comer un bocadillo.
El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.	Las mujeres embarazadas no deberán fumar.
Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	El nivel deseable de colesterol en la sangre es menor de 200.
El nivel de colesterol en la sangre es alto si es de 240 ó más.	El colesterol puede obstruir o tapar sus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.
Para mantener un nivel deseable de colesterol, coma de manera saludable para el corazón, esté activo y mantenga un peso saludable.	Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.
Lea la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa y grasa saturada.	La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.
Cuando la presión arterial es alta el corazón tiene que trabajar más.	Cocine una cantidad más grande de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.
Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.	Escurra la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco de la grasa.
El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar sus arterias.	La manteca tiene alto contenido de grasa saturada.

Modelos de cartones de lotería – 1

Lotería de la salud del corazón



Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.



Use hierbas y especias en lugar de sal

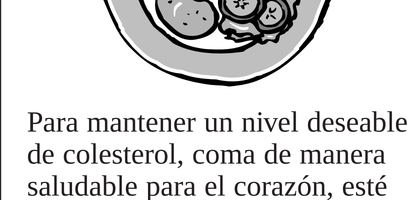


Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

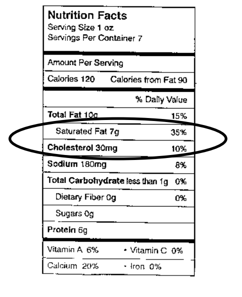


Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.





Para mantener un nivel deseable de colesterol, coma de manera saludable para el corazón, esté activo y mantenga un peso saludable.



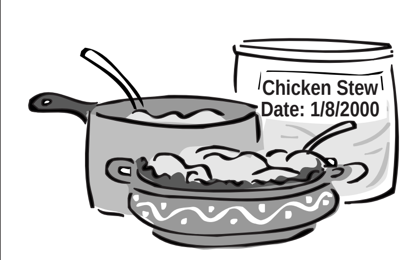
Nutrition Facts
Serving Size 1 oz
Servings Per Container 7

Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 90
	% Daily Value
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 7g	35%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate less than 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 6g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 0%
Calcium 20%	• Iron 0%

Lea la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa y grasa saturada.



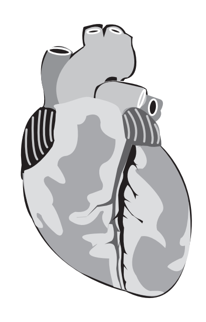
Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.



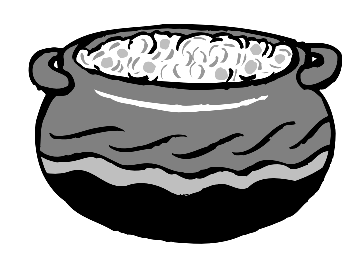
Cocine una cantidad más grande de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.

Modelos de cartones de lotería – 2

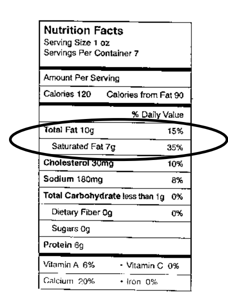
Lotería de la salud del corazón



Cuando la presión arterial es alta el corazón tiene que trabajar más.



Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.



Para elegir alimentos con bajo contenido de grasa y grasa saturada, lea la etiqueta de los alimentos.



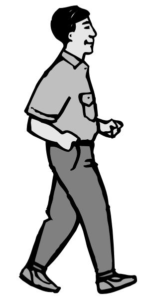
Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 ó más, la presión es alta.

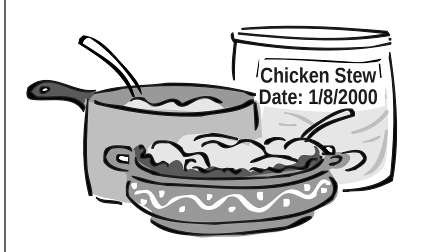
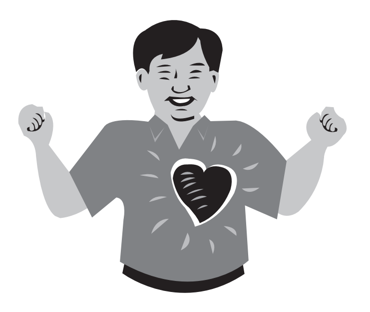
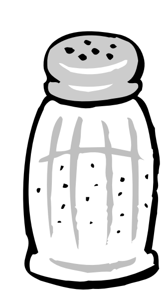


Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.



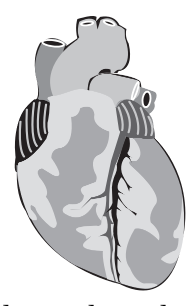
Las mujeres embarazadas no deberán fumar.

Modelos de cartones de lotería – 3

Lotería de la salud del corazón		
 Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	 Cocine más de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.	 La manteca tiene alto contenido de grasa saturada.
 Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.		 Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.	 Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	 El nivel de colesterol en la sangre es alto si es de 240 ó más.

Modelos de cartones de lotería – 4

Lotería de la salud del corazón



El colesterol puede obstruir o tapar sus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.



Coma más fruta todos los días. Coma una banana con el cereal para el desayuno.

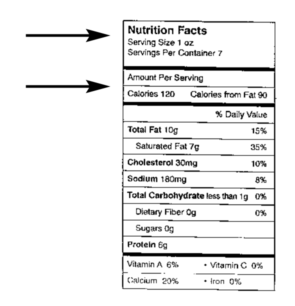


Hipertensión quiere decir presión arterial alta.



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.





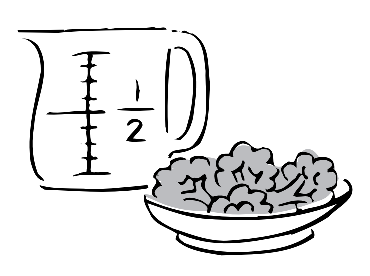
La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.



Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio.



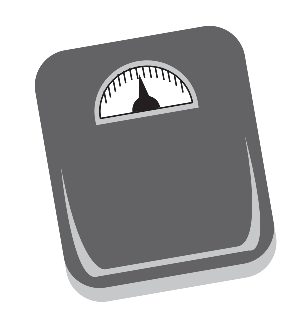
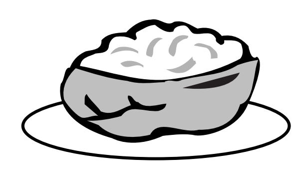
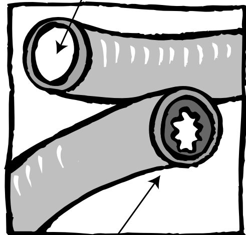
El nivel deseable de colesterol en la sangre es menor de 200.



Una porción de verduras cocinadas es igual a $1/2$ taza.

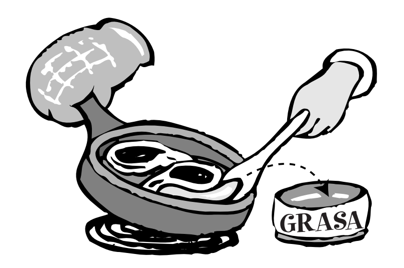
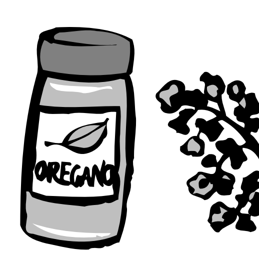
Modelos de cartones de lotería – 5

Lotería de la salud del corazón

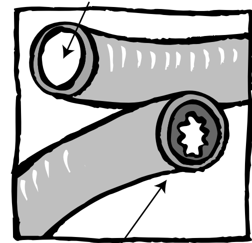
 Todos los días realice una actividad física durante 30 minutos.	 Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón.	 Pruebe la fruta y el yogur sin grasa cuando quiera comer un bocadillo.
 Pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías.	 	  El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar sus arterias.
 Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.	 Usted puede tener la presión arterial alta y no saberlo.	 Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales. Compre con una lista.

Modelos de cartones de lotería – 6

Lotería de la salud del corazón

 Para mantener un nivel deseable de colesterol, coma de manera saludable para el corazón, esté activo y mantenga un peso saludable.	 Escurra la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco de la grasa.	 Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.
 Con el sobrepeso aumenta el riesgo de tener colesterol alto en la sangre.		 Use hierbas y especias en lugar de sal.
 Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.	 Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.	 Hipertensión quiere decir presión arterial alta.

Modelos de cartones de lotería – 7

Lotería de la salud del corazón		
 Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.	 La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.	 Hipertensión quiere decir presión arterial alta.
 Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.		 El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar sus arterias.
 Las mujeres embarazadas no deberán fumar.	 Use hierbas y especias en lugar de sal.	 Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 ó más, la presión es alta.

Modelos de cartones de lotería – 8

Lotería de la salud del corazón

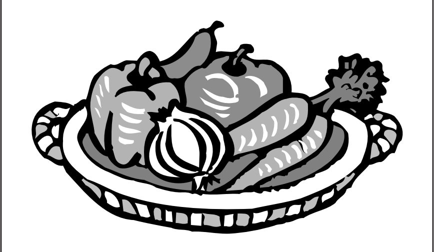
 Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.	 Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de tener presión arterial alta.	 La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.
 El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.		La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.
 Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 ó más, la presión es alta.	 Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales. Compre con una lista.	 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.

Modelos de cartones de lotería – 9

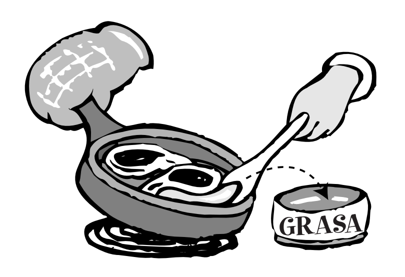
Lotería de la salud del corazón



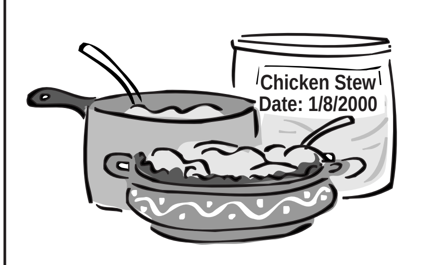
Las mujeres embarazadas no deberán fumar.



Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.



Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.



Cocine más de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.

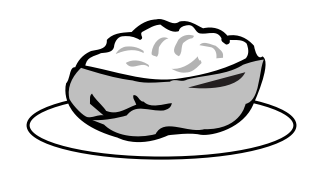




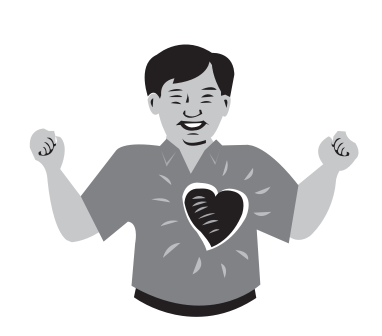
Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.



Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.

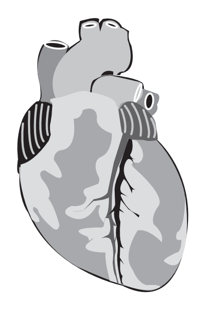
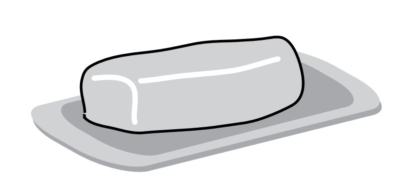
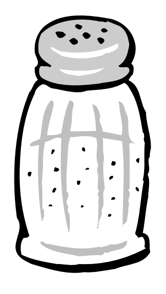
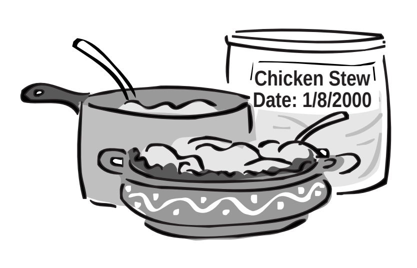
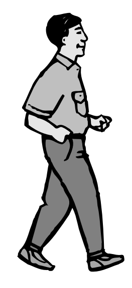


Pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías.



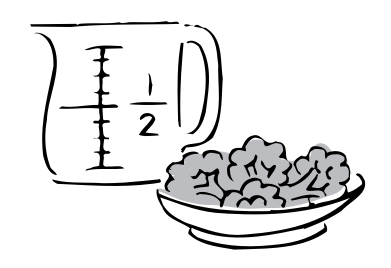
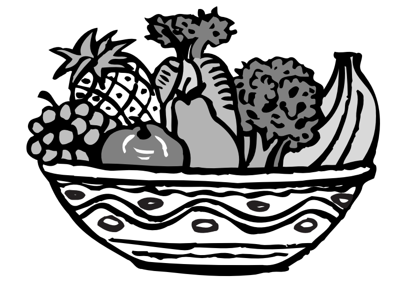
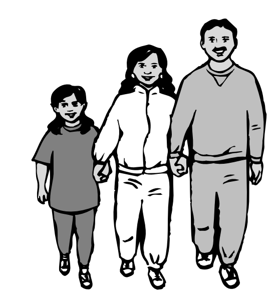
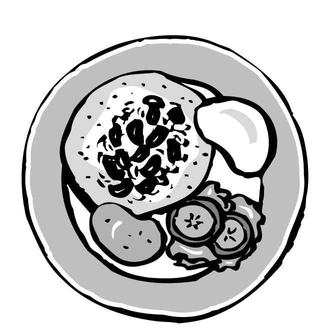
Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.

Modelos de cartones de lotería – 10

Lotería de la salud del corazón		
 Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más.	 La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.	 Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
 Cocine más de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.		 Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio.
 Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.	 Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	 Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.

Modelos de cartones de lotería – 11

Lotería de la salud del corazón

 Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.	 Una porción de verduras cocinadas es igual a 1/2 taza.	 El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.
 Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales. Compre con una lista.		 Coma más fruta todos los días. Coma una banana con el cereal para el desayuno.
 La manteca tiene alto contenido de grasa saturada.	 Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.	 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.

Modelos de cartones de lotería – 12

Lotería de la salud del corazón



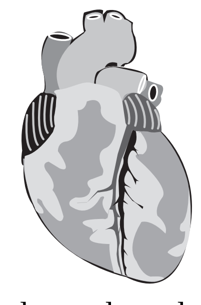
Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del



Todos los días realice una actividad física durante 30 minutos.



Pruebe la fruta y el yogur sin grasa cuando quiera comer un bocadillo.



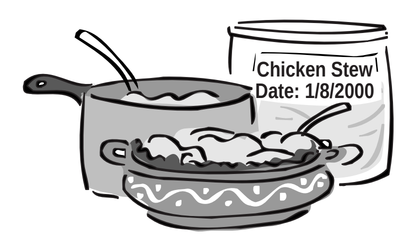
El colesterol puede obstruir o tapar sus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.



Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.



Hipertensión quiere decir presión arterial alta.



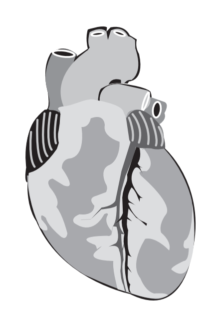
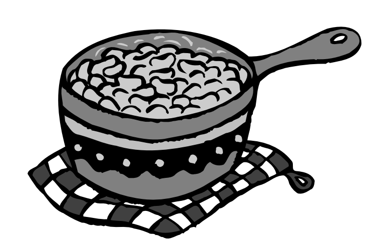
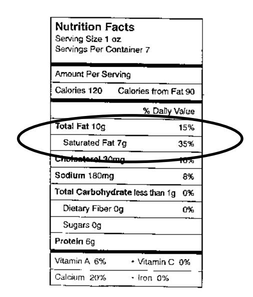
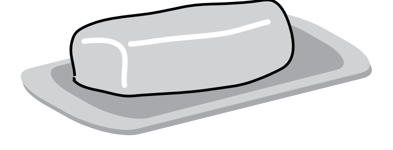
Cocine una cantidad más grande de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.



Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio.

Modelos de cartones de lotería – 13

Lotería de la salud del corazón

 Cuando la presión arterial es alta el corazón tiene que trabajar más.	 Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.	 Para averiguar cuánta grasa y grasa saturada contiene un alimento, fíjese en la etiqueta de los alimentos.
 Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.		 La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.
 Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 ó más, la presión es alta.	 Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.	 Las mujeres embarazadas no deberán fumar.

Modelos de cartones de lotería – 14

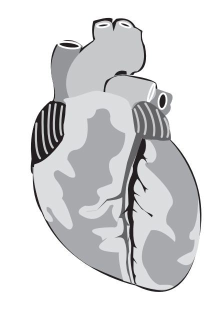
Lotería de la salud del corazón



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.



Usted puede tener la presión arterial alta y no saberlo.



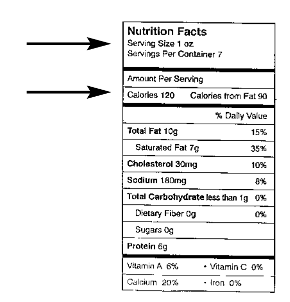
Cuando la presión arterial es alta el corazón tiene que trabajar más.



Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de tener presión arterial alta.



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 90
	% Daily Value
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 7g	35%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate less than 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 6g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 0%
Calcium 20%	• Iron 0%

La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.



Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.



El nivel de colesterol en la sangre es alto si es de 240 ó más

Modelos de cartones de lotería – 15

Lotería de la salud del corazón



Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.



Las mujeres embarazadas no deberán fumar.

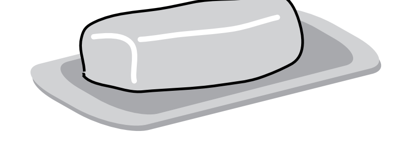
Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 90
	% Daily Value
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 7g	35%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate less than 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 6g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 0%
Calcium 20%	• Iron 0%

Para elegir alimentos con bajo contenido de grasa y grasa saturada, lea la etiqueta de los alimentos



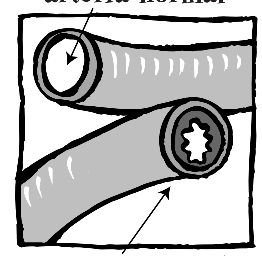
Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.





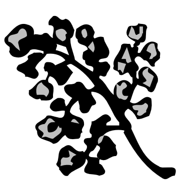
La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.





El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar sus arterias.





Use hierbas y especias en lugar de sal.



Escurra la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco de la grasa.

Muestra

Una carta para mí

He aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los 3 meses siguientes trataré de hacer lo siguiente para proteger mi corazón:

1. En el trabajo usaré las escaleras en lugar de tomar al ascensor.
2. Comeré dos a tres porciones de fruta todos los días.
3. Cuando coma afuera, escogeré comidas hechas al horno, a la parrilla o a la plancha.
4. Pasaré a tomar leche con menos grasa (2%) por 1 mes, luego la cambiaré por leche con bajo contenido de grasa (1%) por 1 mes, y a los 3 meses por leche sin grasa (descremada).
5. Me haré medir la presión arterial en la clínica local.

Firmado Roberto García

Fecha 3 de Mayo de 2000

Una carta para mí

En el programa “Su corazón, su vida” he aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los 3 meses siguientes trataré de hacer lo siguiente para proteger mi corazón:

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

5. ____

Firma ____________________________

Fecha ____________________________

Certificado de reconocimiento



para:

____

Por finalizar el

Programa Su corazón, su vida

____________________ Fecha

____________________ Promotora de salud

a p é n d i c e

Actividades para capacitar a promotores de salud



El manual *Su corazón, su vida* también puede utilizarse para capacitar a promotores de salud. Dirija la capacitación como si estuviera enseñando clases en la comunidad. Incluya actividades especiales para promotores de salud en las sesiones 1, 7 y 9. En este Apéndice se presentan las instrucciones y las hojas para entregar durante estas actividades.

Dé a conocer su programa de capacitación de promotores mediante el volante de la página 233. Coloque a la vista los volantes en las clínicas y organizaciones locales. Pida a los líderes comunitarios que le ayuden a encontrar personas para el programa de capacitación.

Sesión 1

Después de la actividad de factores de riesgo de la página 22, usted describirá una actividad de presentación que se incluirá como parte de la sesión 9. Repase la hoja "Sugerencias para la enseñanza." **Entregue** a cada uno de los promotores de salud una copía del manual para que lo usen durante la capacitación.

Cómo prepararse para la presentación

- **Diga:**
  Cuando ustedes finalicen el programa de capacitación *Su corazón, su vida,* podrán dirigir el programa para grupos o individuos de su comunidad. **Como promotores de salud, no estarán dando consejo o asesoramiento médico.** Ustedes ofrecerán información y apoyo a otros para animarlos a vivir vidas más sanas y aprovechar los servicios de salud disponibles en la comunidad.

- **Diga:**
  Después de asistir a todas las sesiones, cada uno de ustedes hará una breve presentación sobre un tema discutido durante el programa. Esa presentación será parte de la graduación en la sesión 9. Ustedes pueden elegir el tema que van a presentar. Pueden hacer la presentación solos o con un compañero. Elegirán el tema al final de la sesión 7. De esa manera tendrán 2 semanas para prepararse. Después de cada presentación, el grupo tendrá oportunidad de hacer sugerencias positivas al presentador.

- **Diga:**
  Ahora vamos a examinar algunos pasos que les ayudarán a preparar una presentación más eficaz e interesante.

- **Diga:**
  Repasemos las "Sugerencias para la enseñanza" y las "Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos" en las páginas 227 y 228. Consúltenlas cuando preparen la presentación y enseñen *Su corazón, su vida*.

Sugerencias para la enseñanza

Antes de la sesión

- Repase el manual cuidadosamente varias veces.
- Obtenga información sobre los que participarían en su programa (nivel de educación, cuán dispuestos están a recibir nueva información sobre la salud, etc.).
- Practique lo que enseñara frente a su familia o amigos usando todos los materiales del programa.
- Reúna los materiales y equipo que va a necesitar (carteles, música, videos, hojas para entregar, cables alargadores, monitor, VCR, dibujos educativos, marcadores, cinta adhesiva que no deje marcas en la pared y alimentos para mostrar).

El día de la sesión

- Llegue por lo menos 30 minutos antes de que empiece la sesión.
- Arregle las sillas y mesas en círculo para que todos participen.
- Fíjese dónde hay tomas de enchufes e interruptores de la luz.
- Instale el equipo audiovisual.
- Deje el video preparado para empezar en la parte que usted necesita.
- Coloque los carteles donde los participantes puedan verlos. Asegúrese de no dañar las paredes.
- Coloque las hojas para entregar a los participantes en el orden en que las va a entregar. Fíjese que haya copias para todos.
- Arregle lo necesario para las actividades o bocadillos que haya planeado.

Después de la sesión

- Deje la sala limpia y ordenada como la encontró.

Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos

1. **Mantenga contacto visual con todos los participantes.**

2. **Hable para que todos los participantes puedan oír:** Hable con voz clara, fuerte y cordial.

3. **Muestre su entusiasmo:** Sea expresiva, muévase, use sus manos y sonría.

4. **Recuerde cuánto tiempo tiene disponible:** Planee su presentación de modo que no tenga que apresurarse. No permita que la clase se extienda mucho.

5. **Muestre interés por los participantes:** Haga saber a los participantes que usted quiere compartir con ellos información importante a través de una presentación.
   - Salúdelos cuando llegan a la clase.
   - Dígales que aprecia el tiempo que dedican al programa y su asistencia.
   - Escuche lo que dicen los participantes.
   - Hable de manera simple y sin rodeos.
   - Ayudeles a cumplir sus metas.
   - Manténgase tranquilo y tome las cosas con humor. Tenga una actitud positiva.
   - Termine con un repaso de los puntos más importantes. Agradézcales su asistencia.

6. **Trate de que todos participen:** Las personas tienden a aprender más cuando participan activamente. Evite hablar usted solo frente a la clase:
   - Haga preguntas al grupo. Elogie las respuestas correctas. Corrija amablemente la información incorrecta.
   - Responda a las preguntas de los participantes. Sea honesto. Encuentre las respuestas a las preguntas que no puede contestar.



7. **Preste atención al contenido:** Su presentación debe dar la información correcta. Para los participantes, usted representa el mejor ejemplo de cómo lograrlo.

Sesión 7

Después del repaso de los puntos más importantes de hoy de las páginas 164 y 165, usted **preguntará** a los promotores que elijan un tema de esa lista de temas para la presentación o un tema que ellos sugieran. También pueden elegir un compañero, si así lo desean.

Selección de temas para la presentación del grupo

- **Diga:**
  Como parte de la fiesta de graduación (sesión 9), cada uno de ustedes hará una presentación breve, solos o con otro participante. Cada presentación durará de 3 a 5 minutos y va a enfatizar uno de los temas tratados. A continuación tienen una lista de algunos de los temas que podrán elegir. Les daré algunos minutos de tiempo para que escojan un tema y elijan un compañero. Luego haremos una lista de los temas y presentadores. No se pongan nerviosos. Aquí somos todos amigos.



Nota: Esta es la lista de los temas para incluir. Haga una lista de todos estos temas o de algunos de ellos en una hoja grande de papel o en el pizarrón. Usted o los participantes pueden agregar otros temas.

- Cómo funciona el corazón
- Factores de riesgo de enfermedades del corazón que usted puede prevenir
- Maneras de prevenir la presión arterial alta
- Maneras de prevenir el colesterol alto en la sangre
- Cómo preparar alimentos con contenido más bajo de grasa, grasa saturada y colesterol
- Cómo usar la etiqueta de los alimentos
- Cómo usar la guía de la pirámide de alimentos para comer de manera saludable para el corazón
- Cómo puede causarle daño el hábito de fumar
- Cómo mantener un peso saludable
- Cómo preparar las comidas bajas en calorías



- Cómo aumentar su actividad física
- Cómo le ayuda la actividad física
- Maneras de limitar la sal y el sodio
- Pasos que puede dar para dejar de fumar
- Cómo ahorrar dinero en la compra de alimentos
- Formas de comer de manera saludable para el corazón con poco tiempo y dinero.
- Cuando coma afuera, coma de manera saludable

■ **Pregunte:**
¿Qué temas quieren presentar? Escriba el nombre del participante (y el nombre del compañero) al lado del tema.



Nota: Si hay demasiadas personas con los mismos temas, deberá pedirles que elijan otro.

■ **Diga:**
Usen las “Sugerencias para la enseñanza” y las “Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos” en las páginas 227 y 228.

■ **Ayude a los participantes** a encontrar en el manual materiales que tratan el tema que han elegido.

Sesión 9

Después de la “Actividad: Un recordatorio para mí” de la página 202, los promotores de salud presentarán un trabajo de 3 a 5 minutos de duración sobre el tema que eligieron durante la sesión 7 (ver la página 229). También se invitará a los participantes a hacer comentarios positivos sobre cada uno de los presentadores.

Presentaciones del grupo

■ **Diga:**
Ahora haremos nuestras breves presentaciones. No se pongan nerviosos. Este ejercicio les dará oportunidad de practicar sus técnicas de enseñanza y de recibir comentarios. Cada vez que hagan una presentación se sentirán más cómodos y aprenderán más maneras de hacer participar a la gente. A relajarse entonces y a pasar un buen rato.

1. **Presentaciones con un compañero**

■ **Diga:**
Primero vamos a oír las presentaciones preparadas en pareja. ¿Quién quiere empezar?



Nota: Después de **cada** presentación, dé unos dos minutos para las preguntas o comentarios de los demás participantes. Agradezca a los dos presentadores y haga comentarios positivos. Corrija amablemente cualquier información incorrecta. Luego pida a otra pareja que haga la presentación hasta que se terminen todas las presentaciones en pareja.

2. **Presentaciones individuales**

■ **Diga:**
Ahora oiremos a los presentadores individuales.

Después del último presentador individual,

■ **Pregunte:**
¿Hay más preguntas o comentarios finales que quieran hacer?

Dé algunos minutos para que hablen los participantes. Luego. . .

■ **Diga:**
Ustedes han avanzado mucho en el objetivo que nos hemos propuesto de ayudar a otros a aprender acerca de la salud del corazón. Espero que aprovechen todas las oportunidades posibles para difundir el mensaje—los latinos no tienen que morir de enfermedades del corazón. Los promotores de salud como ustedes son la clave para ayudar a nuestras familias y comunidades a vivir vidas más largas y sanas.

Para adquirir más practica

Si su grupo de promotores esta interesado en ganar confianza al enseñar, aquí hay algunas ideas para darles más práctica.

- Haga que los promotores observen a un promotor con experiencia enseñar una sesión completa o el programa entero.
- Planee una oportunidad para que cada promotor presente una sesión completa a otros miembros del grupo.
- Haga que un equipo de promotores recién capacitados enseñen una sesión o el programa completo a un grupo en la comunidad. El coordinador del programa debe estar disponible para ofrecer apoyo.

Uno de cada cuatro latinos muere de enfermedades del corazón
¡Aprenda a como ayudar a otros en su comunidad a vivir una vida más sana, a sentirse mejor, y a gozar de un buen rato!

¡Anímese a ser un promotor de salud!

Su corazón, su vida es un programa de capacitación de promotores de salud práctico y gratuito que puede ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, tanto de usted como de su familia y de su comunidad.

Usted aprenderá cómo:

- ♥ Enseñar a pequeños grupos de su comunidad los riesgos que aumentan la probabilidad de que se enfermen del corazón.
- ♥ Organizar actividades entretenidas para mostrar los pasos que pueden dar para cambiar sus hábitos y llevar una vida sana.
- ♥ Mantener motivados a los participantes.

El programa de capacitación incluye:

- ♥ Sugerencias para ser un buen promotor de salud
- ♥ Un manual y una colección de dibujos educativos con todo lo que necesite para enseñar a su comunidad ***Su corazón, su vida.***
- ♥ Información que le ayudará a aumentar la actividad física, comer de manera saludable para el corazón, mantener un peso saludable y no fumar.
- ♥ Juegos, dramatizaciones y otras actividades entretenidas

¡Inscribase hoy!   La capacitación es gratis y se llevará a cabo:

Fecha: ____Hora: _________________

Lugar:____

Para mayor información, dirigirse a:____

Al finalizar la capacitación, cada participante recibirá un certificado.



Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD



Para Más Información

El Centro de Información proporciona información a profesionales de la salud, pacientes y el público en general sobre el tratamiento, diagnostico y prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Para obtener información, acerca de la publicaciones diríjase a:

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, Maryland 20824-0105
Teléfono: (301) 592-8573
FAX: (301) 592-8563
Corréo electrónico: nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

Internet
El NHLBI tambien mantiene una Seccion Latina de Recursos para la Salud Cardiovascular en http://www.nhlbi.nih.gov

Prohibida la discriminación
En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor promulgado por el Congreso desde 1964, en los Estados Unidos ninguna persona, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, estará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o, en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acatamiento de estas leyes y Ordenes Ejecutivas.

U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 00-4087
May 2000